

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

Cẩm nang SỨC KHỎE CHIA SẺ CÙNG CỘNG ĐỒNG





NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Cẩm nang

SỨC KHỎE

CHIA SẺ CÙNG CỘNG ĐỒNG

NGUYỄN ĐÌNH LÂN

Cẩm nang SỨC KHỎE

CHIA SẺ CÙNG CỘNG ĐỒNG

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT   NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
Hà Nội - 2019

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Trong đời sống xã hội, sức khỏe con người luôn giữ vai trò quyết định, bởi sức khỏe là nền tảng cơ bản của một cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc, có sức khỏe thì chúng ta mới tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn nhất. Tuy nhiên, không phải ai cũng luôn khỏe mạnh mà đó phải là kết quả của quá trình giữ gìn và rèn luyện thường xuyên trong sinh hoạt hằng ngày.

Thực hiện Đề án trang bị sách cho cơ sở xã, phường, thị trấn của Ban Tuyên giáo Trung ương Đảng, đồng thời để giúp bạn đọc nâng cao kiến thức về chăm sóc sức khỏe, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia Sự thật phối hợp với Nhà xuất bản Y học xuất bản cuốn sách ***Cẩm nang sức khỏe - chia sẻ cùng cộng đồng*** của chuyên gia chăm sóc sức khỏe Nguyễn Đình Lân.

Cuốn sách chia sẻ những kiến thức y học phổ thông, đặc biệt là các phương pháp phòng và chữa bệnh không dùng thuốc, rất hữu ích cho cộng đồng trong việc tự chăm sóc sức khỏe cho bản thân và gia đình.

Xin giới thiệu cuốn sách cùng bạn đọc.

Tháng 8 năm 2019

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

LỜI GIỚI THIỆU

Xin trân trọng giới thiệu cuốn sách nhỏ này cùng quý bạn đọc, với tấm lòng cảm phục của một người thầy đối với một học trò khiếm thị. Vượt lên trên số phận nghiệt ngã của bản thân, nhận biết và trải nghiệm về chân giá trị của cuộc sống, về sức khỏe của chính mình, tác giả đã học hỏi, trải nghiệm từ kiến thức, kinh nghiệm của các bậc thầy truyền hữu về triết học phương Đông, xoa bóp - bấm huyệt, khí công dưỡng sinh, thiền học ứng dụng,... Anh đã trở thành một người hữu ích, chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng và luôn chia sẻ những kiến thức, kinh nghiệm của mình với mọi người. Đó là một tâm hồn đáng quý, đáng trân trọng mà mỗi người chúng ta cần động viên, khuyến khích.

Hy vọng cuốn sách này sẽ góp phần nâng cao kiến thức chăm sóc sức khỏe cộng đồng, giúp mọi người lựa chọn các phương pháp, giải pháp tích cực, phù hợp với điều kiện, hoàn cảnh, thể lực, sở thích, năng khiếu của mình.

Chúc tất cả các bạn luyện tập đạt nhiều kết quả, dồi dào sức khỏe, thân tâm an lạc.

Nguyễn Ngọc Dũng

Chủ tịch Trung tâm tư vấn và phát triển
vì sức khỏe cộng đồng

Phó Tổng Giám đốc Liên hiệp khoa học UIA

Giám đốc Trung tâm dưỡng sinh tổng hợp
cổ truyền Việt Nam

LỜI TỰA

"Tài sản lớn nhất của đời người là sức khỏe và trí tuệ".

(Trích 14 điều răn của Đức Phật)

"Sức khỏe tuy chưa phải là tất cả, nhưng nếu không có sức khỏe thì tất cả những thứ còn lại đều mất hết ý nghĩa".

*(Erin Mine -
nguyên Chủ tịch Tổ chức Y tế thế giới - WHO)*

Từ xưa đến nay, sức khỏe luôn được coi là tài sản có giá trị nhất của con người. Tuy nhiên, tại sao khi chất lượng cuộc sống ngày càng tốt hơn, y học ngày càng tiến bộ mà sức khỏe con người lại suy giảm trầm trọng hơn trước?

Có rất nhiều người, khi còn sức khỏe thì không chú ý chăm sóc và bảo vệ tài sản có giá trị nhất của mình, đến khi khối tài sản ấy mất đi hoặc bị tấn công bởi một nguyên nhân nào đó thì mới giật mình để ý. Những người có thái độ như vậy, đến khi sức khỏe mất đi mới thấy hối tiếc và muốn níu giữ hoặc bảo vệ, dù chỉ là một phần rất nhỏ, nhưng đã muộn.

Ngược lại, cũng có rất nhiều người muốn chủ động phòng bệnh và muốn bảo vệ sức khỏe của mình, nhưng lại chưa biết áp dụng đúng các phương pháp để chăm sóc và bảo vệ sức khỏe.

Các bậc tiền nhân đã nói, có ba kiểu người: một là người "ngu", tự gây bệnh và tàn phá sức khỏe của bản thân; hai là người "dại", khi bị bệnh rồi mới chữa; ba là người "khôn", chủ động phòng tránh bệnh tật.

Trong cuốn sách này, tác giả sẽ chia sẻ với bạn đọc những kiến thức y học phổ thông rất dễ hiểu, đó là các phương pháp phòng và chữa bệnh không dùng thuốc. Chính vì vậy, ai cũng có thể đọc và trang bị cho mình những kiến thức đơn giản để chủ động phòng tránh bệnh tật và tạo dựng một cuộc sống có ý nghĩa. Một điều quan trọng không kém là khi các bạn đọc xong cuốn sách này hãy thực hiện đúng những phương pháp chăm sóc sức khỏe, phòng chống bệnh tật trong sách đã hướng dẫn; nếu không hiểu chỗ nào, hãy tìm lời giải thích từ những người có kiến thức chuyên môn.

Các bạn hãy đọc cuốn sách này với tâm trạng thật thoải mái. Hãy thả lỏng cơ thể và lật giở những trang sách đầu tiên.

Xin kính chúc quý bạn đọc luôn duy trì được sức khỏe và có một cuộc sống ý nghĩa.

Nguyễn Đình Lân

Phương pháp 1

LUYỆN TẬP THỂ DỤC - THỂ THAO

I. Ý NGHĨA

Luyện tập thể dục - thể thao là phương pháp quan trọng hàng đầu để duy trì sức khỏe của mọi người. Khi đi khám bệnh, các bạn sẽ được bác sĩ kê đơn thuốc và chắc chắn rằng, đi kèm với đơn thuốc đó là những lời khuyên về chế độ ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý, và quan trọng nhất là luyện tập thể dục - thể thao hằng ngày, chỉ trừ một số trường hợp tránh vận động.

Đã có rất nhiều tài liệu của các chuyên gia trong ngành thể dục - thể thao phân tích và hướng dẫn cụ thể về cách thức luyện tập phù hợp. Trong cuốn sách này, tác giả muốn chia sẻ những kinh nghiệm thực tế của bản thân sau khi tìm hiểu và ứng dụng vào cuộc sống, đồng thời đưa ra một số lưu ý cụ thể trong từng bài tập.

II. LỢI ÍCH

Luyện tập thể dục - thể thao thường xuyên mang lại nhiều lợi ích cho người tập cả về sức khỏe, thể hình lẫn tinh thần, cụ thể là:

- Luôn có tinh thần thoải mái và sảng khoái.

- Đầu óc luôn minh mẫn, làm việc hiệu quả hơn.

- Phòng tránh được các chứng bệnh về cơ năng thực thể như: chuột rút, đau nhức cơ, tê liệt các chi, teo cơ, v.v..

- Điều hòa huyết áp (phòng tránh tai biến mạch máu não và đột quỵ do huyết áp cao hoặc hạ huyết áp đột ngột).

- Với những người mất ngủ hoặc khó ngủ, giúp giấc ngủ đến nhanh hơn và được sâu hơn.

- Giúp điều hòa thân nhiệt, giúp máu huyết lưu thông ổn định, giảm tình trạng hình thành cục máu đông gây tắc nghẽn mạch.

- Giúp cơ thể tự tạo ra năng lượng sinh học cũng như cân bằng lượng điện sinh học bên trong cơ thể.

III. MỘT SỐ BÀI TẬP THỂ DỤC VÀ MÔN THỂ THAO

1. Một số bài tập thể dục

a) Bài tập đi bộ

Bài tập đi bộ có thể thực hiện hằng ngày và đặc biệt tốt cho người thừa cân, béo phì, người huyết áp thấp, người khó ngủ (đi bộ khoảng 30 phút vào buổi tối sẽ giúp những người khó ngủ đi vào giấc ngủ rất nhanh chóng).

Có 3 bài tập đi bộ thường được áp dụng là:

- Bài tập đi bộ với tốc độ nhanh dành cho những vận động viên tập luyện để thi đấu. Bài tập

này cũng có thể áp dụng đối với những người không mắc các chứng bệnh về xương khớp hoặc huyết áp và nhịp tim ổn định.

- Bài tập đi bộ với tốc độ trung bình (không quá nhanh hoặc quá chậm) dành cho tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi khác nhau.

- Bài tập đi bộ theo phương pháp thiền (còn gọi là Hành Thiền), thường thấy ở trong các chùa do các sư thầy hướng dẫn.

b) Bài tập đá chân cao

Bài tập đá chân cao sẽ được tập từ nhẹ đến mạnh và từ thấp tới cao. Đầu tiên đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay chống vào hông, đầu thẳng và vai thả lỏng. Sau đó, xoay hông qua trái - phải, lắc hông theo chiều kim đồng hồ rồi đưa hông về vị trí ban đầu; tiếp theo đá chân trái trước, sau khi rút chân trái về thì mới đá chân phải. Mỗi lần tập như vậy khoảng 15 phút rồi nghỉ 5 phút trước khi tập tiếp.

* Lưu ý: Người huyết áp cao và người có vấn đề về khớp háng không nên tập bài này.

c) Bài tập thể dục phổ thông

- Động tác vươn thở:

+ Bước 1: Bước chân trái rộng bằng vai kết hợp hai cánh tay dang rộng bằng vai.

+ Bước 2: Đưa hai cánh tay lên cao kết hợp hít vào.

+ Bước 3: Đưa hai cánh tay trở về ngang vai.

+ Bước 4: Đưa hai cánh tay trở về tư thế ban đầu kết hợp thở ra và thu chân trái về.

Tiếp tục tập tương tự với chân phải.

- Động tác tay:

+ Bước 1: Bước chân trái lên trước một bước kết hợp hai cánh tay dang rộng bằng vai.

+ Bước 2: Gập hai cánh tay về trước ngực kết hợp hít vào.

+ Bước 3: Dang rộng hai cánh tay bằng vai.

+ Bước 4: Hạ hai cánh tay xuống kết hợp thở ra và thu chân về.

Tiếp tục tập tương tự với chân phải.

- Động tác chân:

+ Bước 1: Hai cánh tay dang rộng bằng vai, đá chân trái sang bên trái 45^{o} kết hợp hít sâu.

+ Bước 2: Đặt chân trái xuống, tạo góc vuông ở khớp gối kết hợp thở ra.

+ Bước 3: Trở lại tư thế ở bước 1 và hít vào.

+ Bước 4: Hạ chân và tay xuống kết hợp thở ra.

Tiếp tục tập tương tự với chân phải.

- Động tác vặn mình:

+ Bước 1: Bước chân trái sang ngang rộng bằng vai kết hợp hai cánh tay đưa ra trước mặt.

+ Bước 2: Hít vào, vặn người về bên trái 90^{o}.

+ Bước 3: Tiếp tục vặn người về sau thêm 45^{o}.

+ Bước 4: Hạ tay xuống, thu chân về và thở ra.

Tiếp tục tập tương tự với chân phải.

* Lưu ý: Các trường hợp đang có bệnh về cột sống không nên tập động tác này.

- Động tác gập cúi người:

+ Bước 1: Chân trái bước rộng sang ngang kết hợp hai cánh tay dang rộng bằng vai.

+ Bước 2: Hít vào kết hợp cúi gập người xuống, bàn tay phải chạm vào bàn chân trái, tay trái đưa thẳng lên cao.

+ Bước 3: Trở lại tư thế ở bước 1 kết hợp thở ra.

+ Bước 4: Hạ tay xuống và thu chân trái về.

+ Bước 5: Chân phải bước rộng sang ngang, hai cánh tay dang rộng bằng vai.

+ Bước 6: Hít vào, cúi gập người, bàn tay trái chạm vào bàn chân phải và tay phải đưa thẳng lên cao.

+ Bước 7: Trở lại tư thế ban đầu kết hợp thở ra.

+ Bước 8: Hạ tay xuống và thu chân phải về.

- Động tác nhảy dạng chân:

+ Bước 1: Nhảy bật hai chân sang hai bên, hai cánh tay dang rộng bằng vai kết hợp hít vào.

+ Bước 2: Trở lại tư thế đứng ban đầu kết hợp thở ra.

+ Bước 3, 4: Như bước 1, 2.

- Động tác điều hòa:

+ Bước 1: Đưa chân trái lên, gập đầu gối vuông góc, hai cánh tay dang rộng bằng vai kết hợp hít vào.

+ Bước 2: Hạ tay, đưa chân trái xuống kết hợp thở ra.

+ Bước 3: Đưa chân phải lên, gập đầu gối vuông góc như chân trái, hai cánh tay dang rộng bằng vai, kết hợp hít vào.

+ Bước 4: Hạ tay, đưa chân phải xuống kết hợp thở ra.

d) Bài tập chạy tại chỗ

Bài tập chạy tại chỗ có thể thực hiện trong một khoảng không gian nhỏ, rất phù hợp với những người có nguy cơ bị đột quỵ khi ra ngoài vào những ngày thời tiết thay đổi.

Đối với những người dư thừa cân nặng, nên áp dụng bài tập này tại nhà vì người béo mập rất dễ bị hạ đường huyết khi tập luyện nhiều hoặc khi làm việc quá sức. Khi tập tại nhà, nếu thấy biểu hiện hoa mắt, chóng mặt hoặc hơi choáng váng thì phải dừng việc tập luyện, uống một cốc nước gừng, sau đó ngồi nghỉ đến khi hết mệt.

Bài tập này nên thực hiện ở trong nhà, không cần đi giày dép, để hai bàn chân tiếp xúc trực tiếp với mặt đất nhằm giải phóng hết khí độc từ bên trong cơ thể ra ngoài qua hai gan bàn chân.

đ) Bài tập chạy bộ đều bước chân

Đây là bài tập sẽ tạo ra tinh thần thoải mái và tâm trạng tốt hơn sau khi tập xong. Vì vậy, tất cả mọi người nên tập luyện thường xuyên, trừ các trường hợp huyết áp quá cao, những người

có vấn đề về khớp gối và khớp cổ chân. Những người có vấn đề về thị lực như cận thị, viễn thị hay loạn thị cũng không nên tập bài này ở nơi công cộng. Khi tập vào buổi sáng, nên rửa mặt tỉnh táo trước khi chạy bộ.

2. Một số môn thể thao

a) Đi xe đạp

Đi xe đạp hiện nay đã trở thành phong trào ở Hà Nội và các thành phố khác trong cả nước. Ở nhiều nơi đã hình thành và phát triển các câu lạc bộ đi xe đạp, vừa để rèn luyện sức khỏe, đồng thời kết hợp với các chiến dịch bảo vệ môi trường.

b) Bơi lội

Bơi lội giúp cho cơ thể linh hoạt hơn, đặc biệt là đối với những người mắc một số chứng bệnh như đau vai, cổ, gáy; đau quanh khớp vai hoặc thoát vị đĩa đệm, nên tập bơi thường xuyên. Đối với những người chưa biết bơi hoặc kỹ thuật bơi còn kém, nên có người hướng dẫn.

c) Cầu lông: Đối với những người có vấn đề về xương khớp hoặc bị đau thần kinh tọa, không nên chơi bộ môn này.

d) Quần vợt: Kỹ thuật của bộ môn này khá phức tạp, nên có huấn luyện viên hướng dẫn. Những người có vấn đề về tim mạch, hô hấp hoặc huyết áp cao không nên chơi môn quần vợt.

đ) Bóng đá: Môn thể thao này chỉ phù hợp với những người có thể lực tốt, tuổi dưới 40.

* Lưu ý:

- Đối với những người có vấn đề về xương khớp, nên vận động hoặc tập các động tác nhẹ nhàng.

- Người huyết áp cao không nên tập thể dục - thể thao vào buổi sáng sớm vì đây là thời điểm huyết áp cao nhất trong ngày; người huyết áp thấp nên tập vào buổi sáng, khi tập luyện nên uống nhiều nước.

- Nên mặc quần áo thể thao, có độ co giãn, không nên mặc đồ lót quá bó sát.

- Khi tập luyện xong không nên tắm ngay.

- Đối với các bài tập thể dục, nên chọn những địa điểm có nhiều cây xanh và không khí trong lành, ít khói bụi.

IV. MỘT VÀI CHIA SẺ THỰC TẾ

1. Bác Hường, năm sinh 1942, hiện đang sinh sống ở khu tập thể Thành Công, quận Ba Đình, Hà Nội chia sẻ:

"Hằng ngày tôi thường xuyên luyện tập thể dục bằng bài tập đi bộ bước đều chân, chỉ số huyết áp của tôi hơi cao nên tôi thường đi bộ vào buổi chiều. Tôi duy trì thói quen này được 20 năm rồi. Nhờ luyện tập thường xuyên nên sức khỏe của tôi cải thiện hơn trước rất nhiều như: ngủ ngon hơn, ăn tốt hơn, tính tình vui vẻ hơn và điều tôi thấy mừng nhất là xương khớp của tôi đỡ đau hơn trước rất nhiều".

2. Bác Thứ, năm sinh 1948, hiện đang sinh sống ở phường Láng Hạ, quận Đống Đa, Hà Nội chia sẻ:

"Trước đây tôi công tác trong quân đội, khi về nghỉ hưu, đi kiểm tra sức khỏe thì phát hiện ra hội chứng rối loạn đường trong máu ở giai đoạn đầu. Cùng với chế độ ăn kiêng, bác sĩ luôn khuyên tôi phải luyện tập thể dục hằng ngày. Tôi đã duy trì thói quen đi bộ hằng ngày được 8 năm rồi, nhờ đó về mặt sức khỏe, không còn gì tuyệt vời hơn là tôi ăn ngủ rất tốt, các hoạt động hằng ngày của tôi linh hoạt hơn, không có cảm giác bí bách hay ỳ trệ. Riêng chỉ số đường trong máu của tôi thì luôn ổn định".

3. Anh Bảo, năm sinh 1984, hiện đang sinh sống ở đường Mai Hắc Đế, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội chia sẻ về môn quần vợt như sau:

"Tôi tập và chơi quần vợt được 14 năm rồi, chỉ khó khăn lúc đầu vì động tác chưa thuần thục và phương pháp tập chưa khoa học. Sau một thời gian ngắn, tôi đã chơi tốt hơn. Về sức khỏe, từ khi tập luyện môn quần vợt thường xuyên, sức khỏe của tôi rất tốt, ít khi ốm đau, cơ thể luôn thoải mái và tinh thần lúc nào cũng sảng khoái. Theo sự hiểu biết của tôi thì môn quần vợt phù hợp với tất cả mọi người, ở mọi lứa tuổi khác nhau, những người khuyết tật nhẹ cũng có thể chơi được môn này".

Phương pháp 2

XOA BÓP, BẤM HUYỆT - MASSAGE DƯỠNG SINH TRỊ LIỆU

I. KHÁI NIỆM VÀ NGUỒN GỐC CỦA XOA BÓP, BẤM HUYỆT

1. Khái niệm

Đã được hình thành từ rất lâu trong lịch sử y học và được ứng dụng rộng rãi với kết quả chữa bệnh tốt, xoa bóp, bấm huyệt (massage trị liệu) là phương pháp phòng bệnh và chữa bệnh đơn giản, không dùng thuốc, chủ yếu là dùng đôi bàn tay tác động lên cơ thể (da, cơ, gân, khớp), nhưng lại có tác dụng đối với nhiều chức năng và các hệ thống cơ quan trong cơ thể. Với phạm vi chỉ định khá rộng, nhất là các bệnh rối loạn cơ năng thực thể, hiệu quả của xoa bóp, bấm huyệt phụ thuộc rất nhiều vào trình độ và kinh nghiệm của kỹ thuật viên, mặt khác còn phụ thuộc vào tình trạng tâm sinh lý, bệnh lý của người bệnh.

Khi nói xoa bóp, bấm huyệt là nói tới việc chú trọng bấm huyệt trong xoa bóp. Bấm huyệt là thủ

thuật khó, đòi hỏi kỹ thuật cao và khả năng nắm vững y lý thì mới đạt được hiệu quả mong muốn.

2. Nguồn gốc

Từ xa xưa, con người đã biết chữa bệnh bằng chính đôi bàn tay của mình. Ban đầu chỉ là những động tác tự phát đơn giản như: gãi, cấu, xoa, bóp, nắn vào vùng bị ngứa hay đau nhức. Trải qua quá trình lâu dài, từ thực tiễn, con người đã đúc rút kinh nghiệm và tìm được phương pháp chữa bệnh hiệu quả bằng phương pháp xoa bóp, bấm huyệt.

II. TÁC DỤNG CỦA XOA BÓP, BẤM HUYỆT

1. Tác dụng của xoa bóp, bấm huyệt

Những thành tựu mới nhất của y học nghiên cứu về sinh học con người đã chỉ rõ và hiểu sâu sắc hơn về cơ chế cũng như tác dụng của phương pháp xoa bóp, bấm huyệt chữa bệnh.

Xoa bóp là cách thức trị liệu bằng các kích thích vật lý, trực tiếp tác động đến da, cơ, gân, khớp và các cơ quan thụ cảm, gây nên những thay đổi của thần kinh thể dịch, nội tiết, từ đó ảnh hưởng đến toàn thân, cụ thể như:

- Tác dụng đối với hệ thần kinh: thông qua hệ thần kinh, cơ thể có những phản ứng tích cực đối với những kích thích của xoa bóp. Xoa bóp có thể gây nên thay đổi điện não: kích thích nhẹ nhàng gây hưng phấn, kích thích mạnh gây ức chế.

- Tác dụng đối với da: xoa bóp có tác dụng trực tiếp đối với da và thông qua da ảnh hưởng tới toàn thân.

+ Hiệu quả trực tiếp đối với da: Xoa bóp làm cho hô hấp, dinh dưỡng của da tốt hơn, tăng tính đàn hồi, làm đẹp, tăng cường chức năng bảo vệ cơ thể của da.

+ Hiệu quả đối với toàn thân: xoa bóp giúp các tế bào tăng khả năng tiết các chất nội tiết được đưa vào máu giúp tăng cường hoạt động của mạch máu và thần kinh ở da. Mặt khác, thông qua phản xạ thần kinh, xoa bóp tác động đến toàn cơ thể, nâng cao quá trình dinh dưỡng và tăng năng lực hoạt động của cơ thể.

- Tác dụng đối với cơ, gân, khớp:

+ Đối với cơ: xoa bóp làm tăng chức năng của cơ, giúp phục hồi nhanh chức năng của cơ. Khi làm việc nhiều dễ dẫn đến hiện tượng phù nề, co cứng gây đau. Trong trường hợp này, xoa bóp mang lại hiệu quả hơn một số phương pháp khác. Ngoài ra, xoa bóp còn giúp việc hấp thu dinh dưỡng của cơ được tốt hơn, chống lại hiện tượng teo cơ rất hiệu quả.

+ Đối với gân và khớp: xoa bóp giúp tăng khả năng hoạt động của gân, dây chằng, kích thích làm cho dịch ở bao hoạt dịch được tiết ra và tuần hoàn quanh khớp, do đó còn có hiệu quả đối với một số chứng bệnh về khớp.

- Tác dụng đối với hệ tuần hoàn:

+ Xoa bóp làm giãn mạch, giảm trở lực dòng máu, trực tiếp đẩy máu về tim, do đó giúp giảm gánh nặng cho tim. Đối với người có bệnh cao huyết áp ít tập luyện, phương pháp xoa bóp sẽ giúp giảm và điều hòa huyết áp.

+ Khi xoa bóp, số lượng hồng cầu, bạch cầu, huyết sắc tố có thể tăng nhẹ, sau khi xoa bóp lại trở về mức bình thường, vì vậy giúp tăng sức đề kháng cho cơ thể.

+ Xoa bóp tác động trực tiếp lên hệ lâm ba, làm cho tuần hoàn của lâm ba tốt hơn, do đó có tác dụng tiêu sưng.

- Tác dụng đối với hô hấp, tiêu hóa và trao đổi chất:

+ Đối với hô hấp: xoa bóp giúp tăng dung tích sống, chữa phế khí thũng, hen phế quản, xơ cứng phổi, ngăn chặn chứng bệnh suy giảm chức năng thở.

+ Đối với tiêu hóa: xoa bóp giúp tăng nhu động ruột và dạ dày, điều hòa chức năng tiết dịch, do đó cải thiện chức năng tiêu hóa.

+ Đối với quá trình trao đổi chất: xoa bóp làm tăng quá trình phân giải protein, tăng nhu cầu dưỡng khí từ 10-15%, đồng thời cũng tăng lượng bài tiết thán khí.

2. Một số lưu ý và chống chỉ định trong xoa bóp, bấm huyệt

Mặc dù đây là một phương pháp phòng và chữa bệnh rất hiệu quả, phù hợp với tất cả mọi người, tuy nhiên đối với một số trường hợp cần lưu ý không nên hoặc hạn chế sử dụng phương pháp này, cụ thể:

- Cơ thể bị đau nhói chưa rõ nguyên nhân.
- Trường hợp khi vừa ăn no.
- Những người đang bị suy nhược cơ thể kéo dài.
- Những người đang bị các bệnh viêm da hoặc lở loét.
- Những người mắc bệnh tim mạch, huyết áp cao (nếu muốn xoa bóp thì nên tìm đến những người có chuyên môn sâu).
- Những người bị chảy máu không rõ nguyên nhân.
- Những người mới phẫu thuật chưa qua 6 tháng hoặc mới bị chấn thương.
- Các trường hợp sử dụng các loại chất kích thích.
- Những người bị loãng xương hoặc bị gãy xương chưa lành.
- Đối với phụ nữ có thai, cần tìm người có kiến thức chuyên sâu về xoa bóp trị liệu dưỡng sinh.

III. MỘT SỐ ĐỘNG TÁC (THỦ THUẬT) XOA BÓP

Theo y học cổ truyền phương Đông, có 18 thủ pháp chính trong xoa bóp, bấm huyệt. Dưới đây là

hướng dẫn một số thủ pháp đơn giản, có thể dễ dàng thực hiện tại nhà:

1. Xoa vuốt

Xoa vuốt là kỹ thuật kích thích nhẹ chủ yếu là trên da và tổ chức dưới da nhằm kích thích mạng lưới mao mạch và thụ cảm thể thần kinh tại chỗ. Xoa vuốt có tác dụng làm mềm gân cơ, gây giãn mạch, tăng cường tuần hoàn, dinh dưỡng cho da, giảm đau, giảm phù nề, làm bong lớp sừng chết, tạo làn da mịn màng.

Kỹ thuật: Dùng vân của các ngón tay, mô ngón tay cái, mô ngón tay út hoặc lòng bàn tay xoa tròn lên da. Xoa từ trên xuống dưới, từ trái qua phải theo chiều kim đồng hồ. Động tác này có thể làm ở tất cả các vùng da trên cơ thể, để tránh bị rát nên dùng một số loại dầu massage.

2. Day miết

Day miết là kỹ thuật kích thích sâu hơn, đặc biệt đối với cơ, gân, dây chằng, các mạch máu, dây hoặc đám rối thần kinh. Day miết có tác dụng làm giãn mạch và lưu thông máu tốt hơn, tăng cường tổ chức cơ và thần kinh, chống teo cơ, day mạnh gây tăng trương lực cơ.

Kỹ thuật:

+ Day: dùng vân đầu ngón tay cái, gốc bàn tay, mô ngón cái hoặc mô ngón út ấn xuống da của

cơ thể (vùng da được day) và di động theo đường tròn. Động tác này thường làm chậm, mức độ nặng hay nhẹ, phạm vi rộng hay hẹp tùy vào tình trạng của cơ thể. Đây là thủ thuật mềm mại, thường áp dụng ở nơi đau và có nhiều cơ.

+ Miết: dùng ngón tay cái miết chặt vào da trên cơ thể rồi miết theo hướng thẳng từ trên xuống dưới và xuôi theo đường chân lông. Tay di động làm vùng da được miết kéo căng. Kỹ thuật này thường dùng ở đầu, bụng, chi thể (miết ở những vùng da mỏng nên dùng dầu massage để tránh bị rát hoặc phồng rộp do ma sát mạnh).

3. Nắn bóp

Nắn bóp có tác dụng chính lên các cơ, dây chằng, gân, tổ chức quanh khớp gây giãn mạch tại chỗ rõ rệt, tăng dinh dưỡng tổ chức cơ, chống teo cơ, việc nắn bóp mạnh còn làm tăng trương lực cơ. Đây là một phương pháp tốt để nuôi dưỡng tổ chức cơ nên được coi như một hình thức vận động thụ động đối với các cơ. Nắn bóp trực tiếp lên gân, dây chằng hay thần kinh được sử dụng nhiều trong chống đau, chống co cứng cơ, kích thích cơ, thần kinh bị liệt,...

Kỹ thuật:

+ Véo: Dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp và kéo da lên, hai tay làm liên tiếp khiến vùng da được véo luôn luôn cuộn giữa các ngón tay. Kỹ thuật này thường dùng ở lưng và trán.

+ Bóp: Dùng ngón cái và các ngón tay còn lại bóp vào gân hoặc cơ bị bệnh (đau nhức). Có thể bóp bằng hai, ba, bốn hoặc cả năm ngón tay, vừa bóp vừa kéo lên, tuy nhiên không nên dùng lực ở đầu ngón tay sẽ gây đau (chỉ dùng lực ở vân đầu ngón tay), tốt nhất là dùng lực ở đốt thứ ba của ngón tay để bóp. Kỹ thuật này dùng ở cổ, vai, gáy, nách, chi thể. Sức bóp mạnh hay nhẹ tùy từng trường hợp cụ thể.

4. Đấm chặt

Đấm chặt là hình thức tác động sâu đến cả xương khớp và toàn thân do truyền lực tùy theo mức độ mạnh hay nhẹ. Nếu đấm nhẹ và nhịp nhàng sẽ có tác dụng gây ức chế thần kinh trung ương, giảm đau, tạo cảm giác dễ chịu, chống mệt mỏi. Đấm chặt thường được sử dụng trong xoa bóp lưng và chi thể.

Kỹ thuật:

+ Đấm: Bàn tay nắm dùng mô ngón út hoặc úp bàn tay đấm vào chỗ đau nhức.

+ Chặt: Bàn tay duỗi dùng mô ngón út chặt liên tiếp vào chỗ đau nhức.

+ Vỗ: Bàn tay hơi khum, giữa lòng bàn tay hơi lõm, vỗ từ nhẹ đến nặng vào chỗ đau nhức. Khi vỗ, da sẽ bị đỏ lên do áp lực không khí tăng trong lòng bàn tay gây nên. Kỹ thuật này thường dùng ở vai,

thắt lưng, tứ chi, bụng, vùng sau phổi để tăng thông khí phổi.

* Lưu ý: Xoa bóp, bấm huyệt hay châm cứu là những phương pháp phòng bệnh và chữa bệnh đơn giản nhưng có công hiệu khá lớn trong phòng và chữa một số loại bệnh, tuy nhiên chúng lại trở thành con dao hai lưỡi nếu bị lạm dụng.

Một số trường hợp cụ thể như người mắc bệnh tiểu đường, người bị suy nhược cơ thể, người đang có những vấn đề về da liễu, v.v. không nên sử dụng phương pháp xoa bóp, bấm huyệt.

IV. MỘT SỐ HUYỆT VỊ CẦN BIẾT

1. Một số huyệt ở đầu và mặt

a) Huyệt thái dương

- Vị trí: từ đuôi cung lông mày kéo thẳng ra 1 tấc[1], thấy chỗ lõm ở đâu là huyệt ở đó.

- Tác dụng: chữa đau đầu vùng trán. Khi làm việc mệt mỏi và căng thẳng đầu óc, dùng đầu ngón tay cái day nhẹ nhàng khoảng 1-2 phút sẽ thấy thoải mái hơn.

---

1. Tấc (hay thốn) là đơn vị đo để xác định huyệt vị, có chiều dài lớn, nhỏ tùy theo từng người và tùy vùng cơ thể. Thốn tay (tấc tay, hay đồng thân thốn) của người Việt Nam thường tương đương khoảng 2 - 2,2cm (*B.T*).

b) Huyệt ấn đường

- Vị trí: điểm giữa hai đầu cung lông mày, thẳng sống mũi lên.

- Tác dụng: chữa đau đầu vùng trán, nhức mỏi cung lông mày.

c) Huyệt đầu duy

- Vị trí: từ đuôi cung lông mày kéo thẳng lên đến mép chân tóc, hai hàm răng cắn lại và thấy gân nổi lên ở đâu là huyệt ở đó.

- Tác dụng: chữa đau đầu do thời tiết thay đổi, choáng váng. Trong trường hợp ngất thì bấm huyệt này cùng với huyệt nhân trung.

d) Huyệt nhân trung

- Vị trí: 1/3 phía trên và 2/3 dưới của rãnh nhân trung (rãnh nhân trung nằm dưới mũi).

- Tác dụng: Cấp cứu trong trường hợp ngất, bất tỉnh nhân sự.

đ) Huyệt bách hội

- Vị trí: nằm giữa đỉnh đầu, là trung điểm của hai đường kéo từ đỉnh vành tai giao với đường kéo từ huyệt ấn đường.

- Tác dụng: giảm đau đầu trong mọi trường hợp, những người có chỉ số huyết áp không ổn định nên day bấm nhẹ.

2. Huyệt ở cánh tay

a) Huyệt xích trạch

- Vị trí: huyệt ở sát bờ ngoài gân cơ nhị đầu cánh tay và trên nếp gấp khuỷu tay.

- Tác dụng: trị đau khớp khuỷu tay, tê bại cánh tay.

b) Huyệt thái uyên

- Vị trí: trên lằn chỉ cổ tay sát ngoài gân cơ ngón tay cái.

- Tác dụng: chữa đau khớp cổ tay, tê bại ngón tay cái.

c) Huyệt khổng tối

- Vị trí: đo từ huyệt thái uyên lên 7 tấc về phía khuỷu tay, trên đường thẳng nối từ huyệt thái uyên đến huyệt xích trạch.

- Tác dụng: chữa đau cơ cẳng tay, tê bại cánh tay.

d) Huyệt ngư tế

- Vị trí: nằm ở điểm giữa chiều dài của xương bàn tay 1, nơi tiếp giáp giữa da mu bàn tay và lòng bàn tay.

- Tác dụng: chữa đau bàn tay, chuột rút mô ngón tay cái.

đ) Huyệt khúc trì

- Vị trí: gấp khuỷu tay lại hết mức, huyệt ở chỗ lõm đầu ngoài nếp gấp khuỷu tay.

- Tác dụng: chữa đau khớp khuỷu tay, tê bại cánh tay.

e) Huyệt hợp cốc

- Vị trí: nằm giữa chỗ lõm tạo nên bởi ngón tay trỏ và ngón tay cái, phía mu bàn tay.

- Tác dụng: chữa đau bàn tay, nhức đầu, ù tai, ra mồ hôi (không dùng huyệt này đối với phụ nữ đang mang thai).

3. Huyệt ở bụng - ngực

a) Huyệt thiên đột

- Vị trí: chỗ lõm nối hai đầu xương đòn lại với nhau, nằm phía trên xương ngực.

- Tác dụng: chữa khó thở, nấc.

b) Huyệt đản trung

- Vị trí: điểm giữa nối hai núm vú đối với nam, đo từ mũi ức lên 2,5 tấc đối với nữ.

- Tác dụng: chữa đau tức ngực, khó thở.

c) Huyệt trung quản

- Vị trí: điểm giữa của đường nối từ mũi ức tới rốn.

- Tác dụng: chữa đau tức vùng thượng vị, khó tiêu (trong trường hợp ăn uống khó tiêu thì dùng ngón tay cái nhẹ nhàng day huyệt này kết hợp với việc dùng các đầu ngón tay chụm lại, vuốt từ mũi ức xuống rốn, làm khoảng 5-10 phút).

d) Huyệt thiên khu

- Vị trí: đo từ giữa rốn ngang ra 2 tấc.

- Tác dụng: giảm tình trạng trướng bụng, táo bón dùng hai đầu ngón tay cái day tròn huyệt cả hai bên.

đ) Huyệt trung cực

- Vị trí: đo thẳng từ rốn xuống 4 tấc.

- Tác dụng: chữa mộng tinh, di tinh, bí tiểu đối với nam giới, trong trường hợp nam giới có vấn đề về tiền liệt tuyến cũng nên sử dụng huyệt này.

e) Huyệt khúc cốt

- Vị trí: chỗ lõm chính giữa của xương mu, đo từ rốn xuống 5 tấc.

- Tác dụng: chữa liệt dương đối với nam, bí tiểu.

g) Huyệt khí xung

- Vị trí: đo từ huyệt khúc cốt ngang ra 2,5 tấc, nằm trên rãnh ngăn của bụng dưới và đùi.

- Tác dụng: chữa liệt dương đối với nam giới, kích thích hoạt động của bộ máy sinh dục.

4. Huyệt ở vùng vai, cổ và lưng

a) Huyệt kiên tỉnh

- Vị trí: điểm giữa của đường nối từ đốt sống cổ C7[1] đến mỏm vai.

- Tác dụng: chữa co cứng cơ vai, đau nhức dây thần kinh vai gáy.

b) Huyệt thiên tông

- Vị trí: chỗ lõm giữa xương bả vai.

- Tác dụng: chữa đau khớp vai, nhức mỏi vùng bả vai, đau tức ngực.

c) Huyệt phế du

- Vị trí: từ khe đốt sống lưng D3[2] và D4 đo ngang ra 1,5 tấc.

- Tác dụng: chữa đau cơ vai, khó thở.

---

1. Có 7 đốt sống cổ, ký hiệu từ C1 đến C7 (*B.T*).

2. Có 12 đốt sống lưng, ký hiệu từ D1 đến D12 (*B.T*).

d) Huyệt thận du

- Vị trí: từ khe đốt sống thắt lưng L2[1] và L3 đo ngang ra 1,5 tấc.

- Tác dụng: chữa đau lưng do dây thần kinh thận, đau lưng do gốc dây thần kinh tọa gây nên.

đ) Huyệt phong trì

- Vị trí: chỗ hõm phía dưới xương chẩm.

- Tác dụng: chữa đau đầu sau gáy, thiếu máu lên não do cứng gáy.

e) Huyệt phong phủ

- Vị trí: chỗ lõm phía trên đốt sống cổ C1.

- Tác dụng: chữa đau đầu sau gáy, choáng váng do thiếu máu tuần hoàn não.

g) Huyệt đại trường du

- Vị trí: từ khe đốt sống thắt lưng L4 và L5 đo ngang ra 1,5 tấc.

- Tác dụng: chữa đau thắt lưng, co cơ vùng thắt lưng, đau thắt lưng do dây thần kinh tọa.

5. Huyệt ở vùng mông, đùi, cẳng chân và bàn chân

a) Huyệt độc tỵ

- Vị trí: hõm phía ngoài đầu gối, phía dưới xương bánh chè.

- Tác dụng: chữa đau khớp gối, khớp gối không vận động được.

---

1. Có 5 đốt sống thắt lưng, ký hiệu từ L1 đến L5 (*B.T*).

b) Huyệt ủy trung

- Vị trí: điểm chính giữa nếp gấp khoeo chân phía sau khớp gối.

- Tác dụng: chữa đau khớp gối, đau thần kinh tọa.

c) Huyệt túc tam lý

- Vị trí: từ huyệt độc tỵ đo thẳng xuống 3 tấc, cách mào xương chày 1 khoát ngón tay (bằng chiều ngang của ngón tay cái).

- Tác dụng: chữa đau khớp gối, đau mặt ngoài cẳng chân.

d) Huyệt dũng tuyền

- Vị trí: co bàn chân và các ngón chân lại, chỗ lõm xuất hiện ngay ở 1/3 trước gan bàn chân chính là vị trí của huyệt.

- Tác dụng: chữa nóng hoặc lạnh gan bàn chân, chuột rút gan bàn chân.

đ) Huyệt tam âm giao

- Vị trí: ở sát bờ sau phía trong xương chày, đo từ đỉnh mắt cá (trong) chân lên 3 tấc.

- Tác dụng: chữa cẳng chân và gót chân sưng đau, thần kinh suy nhược, liệt nửa người.

e) Huyệt hoàn khiêu

- Vị trí: tư thế người nằm úp, gấp cẳng chân lại, gót chân chạm tới đâu ở mông là huyệt ở đó.

- Tác dụng: chữa đau dây thần kinh tọa, liệt chi dưới, đau khớp háng.

V. ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP, BẤM HUYỆT VÀO VIỆC ĐIỀU TRỊ MỘT SỐ CHỨNG BỆNH THƯỜNG GẶP

1. Đau đầu

Đau đầu là hiện tượng đau nhức thường xảy ra ở vùng đầu của cơ thể con người với các triệu chứng như hoa mắt, chóng mặt, choáng váng, buồn nôn, đau vùng trước trán, v.v..

Đau đầu có thể bắt nguồn từ các nguyên nhân như: thiểu năng tuần hoàn não, huyết áp không ổn định (huyết áp thấp), thay đổi thời tiết hay làm việc quá căng thẳng, v.v.. Do đó, có thể dùng cách xoa bóp, bấm huyệt cùng với một vài phương pháp khác để làm giảm đau đầu, giúp cơ thể trở về trạng thái thoải mái ban đầu.

Khi đang làm việc nếu bạn thấy có các biểu hiện như trên thì hãy tạm dừng công việc, ngồi nghỉ và làm theo các bước sau đây:

- Ngâm chân: lấy một chậu nước ấm (40-45°C), cho vào chậu nước một ít muối hạt to, vài miếng gừng đập dập hoặc vắt thêm một quả chanh, có thể cho thêm vài giọt tinh dầu húng quế, tinh dầu sả, tinh dầu cỏ tranh, sau đó ngâm hai bàn chân vào chậu nước trong khoảng 20-30 phút. Đồng thời, nếu kết hợp sử dụng phương pháp xoa bóp và bấm một số huyệt vị vùng đầu thì rất tốt.

- Xoa bóp và bấm một số huyệt vị vùng đầu: nếu đau vùng trước trán thì dùng đầu ngón tay cái day và miết vùng trán, sau đó vẫn dùng đầu ngón tay cái ấn huyệt thái dương, huyệt ấn đường và huyệt đầu duy. Nếu đau vùng đỉnh đầu thì dùng ngón tay cái và các ngón còn lại day nhẹ nhàng khắp vùng đỉnh đầu (không để trượt đầu ngón tay vì sẽ đau chân tóc, đặt tay cố định một chỗ day rồi nhấc tay di chuyển sang chỗ khác), day ấn huyệt bách hội. Nếu đau vùng đầu sau gáy thì day bóp vùng đầu phía sau gáy, day huyệt phong phủ và huyệt phong trì ở cả hai bên (lưu ý: nếu không có kỹ thuật chuyên môn thì chỉ nên day nhẹ nhàng).

Để nhanh chóng giảm đau đầu và sớm lấy lại tỉnh táo, bạn nên ăn chuối, bưởi, khoai lang luộc, và uống nhiều nước ấm.

2. Đau vai gáy

Đau vai gáy là hội chứng cơ ở vùng vai và gáy bị co cứng, bó sát vào các dây chằng, chèn ép lên các dây thần kinh giúp tuần hoàn máu lên não. Có rất nhiều người sau một đêm ngủ dậy bỗng thấy đau nhức khắp mình, đặc biệt đau tê dại vùng vai, gáy, nhiều khi đau lan xuống bả vai, làm tê mỏi các cánh tay. Triệu chứng này có thể kéo dài trong nhiều ngày, thậm chí nhiều tháng. Hội chứng đau vai gáy thông thường không nguy hiểm, song có

thể gây ra nhiều lo lắng, mệt mỏi cho người bệnh và làm giảm sút chất lượng cuộc sống.

Có nhiều nguyên nhân thông thường gây ra hội chứng đau vai gáy như: ngồi làm việc trước máy vi tính, lái xe, gối đầu trên ghế xem ti vi, ngồi trong phòng máy lạnh và để nhiệt độ của máy lạnh quá thấp trong một khoảng thời gian kéo dài, hay khi ngủ để gió lạnh lùa vào phòng hoặc ngủ ở tư thế nằm nghiêng quá lâu.

Có thể sử dụng phương pháp xoa bóp, bấm huyệt trong trường hợp này theo các bước sau:

- Bước 1: dùng ngón tay cái và các ngón còn lại xoa bóp vào chỗ cơ bị đau.

- Bước 2: thực hiện động tác bấm đuổi trên vùng cơ vai bị đau, đặt hai đầu ngón tay cái (dùng vân đầu ngón tay) ngược chiều nhau, ấn nhẹ xuống chỗ cơ bị đau và di chuyển nhanh (hai ngón tay cái đuổi nhau) đến hết chỗ cơ bị đau thì bấm đuổi quay lại, làm đi làm lại khoảng 3-4 lần.

- Bước 3: day vùng cơ bị đau, dùng vân đầu ngón tay cái day theo đường tròn vào chỗ cơ bị đau (điều chỉnh mức độ mạnh hay nhẹ tùy thuộc vào sức chịu đựng của mỗi người. Nếu làm lần đầu thì nên làm nhẹ nhàng).

- Bước 4: miết vùng cơ bị đau, dùng vân ngón tay cái ấn nhẹ xuống và miết dọc theo chỗ cơ bị đau (nên dùng một ít dầu massage cho đỡ rát).

- Bước 5: bóp lại vùng cơ bị đau một lần nữa để điều hòa lại hoạt động của hệ mạch ở chỗ đó.

* Lưu ý:

+ Trong trường hợp đau vai gáy, nếu người bệnh tự làm cho mình thì rất khó nên cần nhờ sự giúp đỡ từ người thân hoặc kỹ thuật viên vật lý trị liệu.

+ Những ngày mới đau, người bệnh nên xoa bóp, bấm huyệt liên tục mỗi ngày làm một lần, sau khi đã giảm đau thì cách 2-3 ngày làm một lần.

3. Đau quanh khớp vai (kiên thống)

Đau quanh khớp vai là một chứng bệnh mà các tổ chức phần mềm quanh khớp vai bị viêm mạn tính hay bị tổn thương, thường có các chứng đau, khớp vai hoạt động bị hạn chế. Chứng bệnh này thường gặp ở người lớn tuổi.

Nguyên nhân là do phong, thấp cùng xâm nhập vào tổ chức quanh khớp vai gây nên, song tùy từng người bệnh, tùy từng giai đoạn sẽ có những biểu hiện như: đưa tay ra đằng trước hay đằng sau đều đau, đưa tay ra sau gáy cũng đau, không quay tay được. Chứng đau chủ yếu là do kinh lạc bị phong hàn thấp làm tắc nghẽn, còn chứng vận động hạn chế là do khí huyết bị ngưng trệ, không nuôi dưỡng được gân cơ khớp gây nên.

Có thể sử dụng phương pháp xoa bóp, bấm huyệt trong trường hợp này. Tuy nhiên, với chứng bệnh này, người bệnh không thể tự làm cho mình,

nên cần người hỗ trợ hoặc một kỹ thuật viên vật lý trị liệu, theo các bước sau:

- Bước 1: để người bệnh ở tư thế ngồi, hai tay xuôi theo thân người, hai bàn tay đặt lên đùi và thả lỏng hai vai. Người hỗ trợ hoặc kỹ thuật viên dùng hai lòng bàn tay xoa nóng vùng khớp vai bị đau của người bệnh.

- Bước 2: dùng vân đầu ngón tay cái đặt ở mặt sau của khớp vai (phía bả vai) và các ngón tay còn lại đặt ở mặt trước của khớp vai bị đau (phía trước ngực). Bắt đầu kết hợp day và xoa bóp nhẹ nhàng cho vùng khớp nóng lên trong khoảng 2-3 phút, sau đó nghỉ 1 phút rồi tiếp tục lặp lại khoảng 4-5 lần trước khi chuyển sang bước tiếp theo.

- Bước 3: sau khi làm cho khớp vai nóng lên, bắt đầu làm động tác quay khớp vai (người bệnh có thể tự thực hiện được động tác này). Đầu tiên đưa tay lên ngang bằng vai rồi tiếp tục đưa cao lên phía đầu, sau đó từ từ đưa về phía sau (đây là động tác sẽ gây đau rất mạnh, nên làm từ từ, nếu đau quá thì dừng lại ngay), tiếp tục đưa tay xuống dưới rồi đưa tay ra phía trước, tạo thành một vòng quay, tập khoảng 3 phút, sau đó nghỉ 2 phút rồi tập tiếp, mỗi lần tập khoảng 4-5 nhịp.

- Bước 4: day bóp và xoa lại một lần nữa để giúp điều hòa lại hoạt động của mạch máu và kinh lạc quanh khớp vai.

* Lưu ý: mỗi ngày xoa bóp một lần khi mới đau, riêng việc tập quay khớp vai thì một ngày có thể làm 3-4 lần.

VI. GIỚI THIỆU MỘT SỐ BỘ MÔN MASSAGE DƯỠNG SINH

1. Massage dưỡng sinh Thụy Điển

Tại Thụy Điển, từ xa xưa, phụ nữ đã biết chiết ép các loại hoa, lá, thân cây gỗ nhỏ có mùi thơm để tạo ra một loại chất lỏng mà ngày nay chúng ta gọi là tinh dầu. Bằng đôi bàn tay mềm mịn, họ thường dùng chất lỏng có mùi thơm đó để thực hiện các đường vuốt miết nhẹ nhàng với mong muốn giúp người đàn ông của họ được thư giãn sau một ngày dài đi săn bắn, hái lượm trong rừng. Cho đến ngày nay, trải qua sự phát triển cùng với thời gian đã hình thành lên phương pháp massage dưỡng sinh Thụy Điển (massage Thụy Điển).

Massage Thụy Điển là phương pháp giúp thư giãn hệ cơ và hệ thần kinh dưới da. Những người thường xuyên bị căng thẳng (stress), thường bị căng những mô cơ dưới da (lớp cơ nông hay còn gọi là lớp cơ ngoài). Chính vì thế, họ luôn cần sự chăm sóc nhẹ nhàng để giúp thần kinh bớt căng thẳng và những mô cơ đang bị căng cứng được nới lỏng.

Người làm massage Thụy Điển cần biết hòa hợp giữa đôi bàn tay và tâm trí của mình. Khi chăm sóc

cho người khác bằng phương pháp này, ngoài đôi bàn tay mềm dẻo, người massage còn cần phải biết tĩnh tâm đúng lúc để lắng nghe phản ứng hoặc sự tiếp nhận của người được massage. Có hai lý do giải thích cho điều này: *Thứ nhất,* massage cho người khác là sự sẻ chia, cảm thông và trao gửi yêu thương; *thứ hai,* massage Thụy Điển là phương pháp tác động vào điểm nhấn của từng cơ thể khác nhau, khi ta đặt tâm trí ở độ tĩnh, điều đó sẽ giúp ta tìm ra điểm nhấn trên cơ thể người được massage và cuối cùng giúp họ thư giãn tuyệt đối.

Massage Thụy Điển được hình thành dựa trên các khái niệm của phương Tây về giải phẫu và sinh lý học, trái ngược hẳn với những quan niệm về năng lượng hay âm dương ngũ hành của phương Đông. Cả hai phương pháp massage Thụy Điển và vật lý trị liệu đều là bước đi tiên phong của nhà sinh lý học Thụy Điển Per Henrik Ling (1776-1839) tại Đại học Stockholm. Đầu thế kỷ XIX, ông đã phát triển một hệ thống mang tên "thể dục y tế", bao gồm các phong trào được thực hiện bởi những bác sĩ chuyên khoa 1. "Thể dục y tế" đã phát triển mạnh ở châu Âu và phát triển ở Hoa Kỳ từ rất sớm. Ngày nay, phương pháp này được gọi đơn giản là massage Thụy Điển. Massage Thụy Điển là nền tảng cho các loại massage phương Tây, bao gồm cả massage thể thao, xoa bóp mô sâu và xoa bóp dầu thơm.

2. Massage cho bà bầu

Trong thời kỳ mang thai, người phụ nữ có nhiều thay đổi về mặt tâm sinh lý, hay căng thẳng, lo âu. Cơ thể người phụ nữ trong lúc mang thai cũng có nhiều thay đổi theo từng giai đoạn của thai kỳ. Từ giữa thai kỳ, trọng lượng của cơ thể tăng lên nhanh là nguyên nhân chính gây ra những mỏi mệt, đau nhức vùng thắt lưng, mỏi cơ hông, bắp chân và bàn chân. Vào cuối thai kỳ, máu thường dồn xuống phần bắp chân, bàn chân, các bước chân không linh hoạt, đứng lên ngồi xuống khó khăn, một số chị em còn bị chuột rút ở bắp chân, gây đau nhức, khó chịu.

Chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ trong thời kỳ mang thai là một quá trình quan trọng cho cả người mẹ và thai nhi. Ngoài chế độ dinh dưỡng cân bằng và thời gian nghỉ ngơi thư giãn hợp lý, phụ nữ mang thai còn cần được chăm sóc về thể chất để cả người mẹ và thai nhi đều hấp thu tối đa chất dinh dưỡng được đưa vào cơ thể một cách tốt nhất.

Massage dưỡng sinh là một liệu pháp hữu ích giúp tăng cường thể chất cũng như tinh thần cho phụ nữ đang mang thai, giúp chị em cảm thấy linh hoạt hơn khi cử động và thoải mái, dễ chịu hơn trong thời gian nghỉ dưỡng để chuẩn bị cho việc sinh nở.

Nếu áp dụng massage dưỡng sinh đúng bài, đúng kỹ thuật, theo liệu trình hằng tuần trong quá trình mang thai sẽ giúp tăng cường tuần hoàn máu trong cơ thể người mẹ, đồng thời giúp cung cấp dưỡng chất tốt hơn cho thai nhi. Đặc biệt, massage bằng phương pháp này giúp chị em dễ ngủ hơn, ngủ sâu giấc, phòng tránh được các bệnh mất ngủ, khó ngủ trong thời gian mang thai, cũng như bệnh trầm cảm sau sinh.

3. Massage (xoa bóp) dưỡng sinh thảo dược

Massage dưỡng sinh là một phương pháp trị liệu của y học cổ truyền, vận dụng các thủ pháp xoa bóp tác động trực tiếp lên các cơ, các huyệt vị, các đường kinh mạch chính của cơ thể người nhằm mục đích phòng tránh bệnh tật, giảm căng thẳng, mệt mỏi, tăng cường và phục hồi sức khỏe. Massage dưỡng sinh là nội dung quan trọng, không thể thiếu được trong y học cổ truyền phương Đông. Từ ngàn xưa, các vị danh y đã thừa nhận liệu pháp xoa bóp dưỡng sinh có công hiệu rất lớn trong việc bảo vệ sức khỏe con người và hỗ trợ điều trị bệnh. Hiện nay, khi đời sống xã hội ngày càng được nâng cao, nhu cầu chăm sóc sức khỏe ngày càng tăng mạnh, massage dưỡng sinh là giải pháp được nhiều người lựa chọn. Massage dưỡng sinh bằng năng lượng tự nhiên từ đôi bàn tay không có tác dụng phụ, trong khi hiệu quả nhanh và an toàn

nên đã trở thành một liệu pháp được nhiều người ưa chuộng.

Điểm đặc sắc của phương pháp massage dưỡng sinh trị liệu bằng thảo dược là sự kết hợp tinh tế giữa việc trị liệu các điểm nhấn về mặt thể chất và thư giãn nhẹ nhàng với các điểm nhấn về thần kinh trên cơ thể. Cùng với đó là sự kết hợp với vị thuốc nam ngải cứu để giúp giảm đau nhức tại chỗ một cách nhanh chóng, đồng thời giúp giải phóng độc tố nhanh.

Massage dưỡng sinh trị liệu bằng thảo dược có hiệu quả cao trong việc chăm sóc sức khỏe, giúp nữ giới điều hòa kinh nguyệt, giảm đau bụng trong các chu kỳ hằng tháng, giúp an thai, giảm đau đầu, tốt cho hệ thần kinh, giúp máu lưu thông tốt hơn, đồng thời làm đẹp da, trị mụn từ bên trong.

Bên cạnh đó, phương pháp này còn tốt cho hệ cơ xương khớp, giúp phòng tránh các hội chứng viêm cơ, cũng như các vấn đề về khớp và cột sống.

4. Massage chân

Massage chân là phương pháp massage trị liệu day ấn ở bàn chân, các ngón chân và truyền năng lượng đi vào các đường mạch sen ở chân. Các động tác day ấn, bóp nắn, xoa miết, vuốt, kết hợp với tinh dầu sả gừng tạo năng lượng, tăng độ nóng, rất tốt cho sức khỏe từ bên trong do các

huyệt đạo ở gan bàn chân, các ngón chân có liên quan chặt chẽ đến các cơ quan bên trong cơ thể. Massage giúp các cơ quan nội tạng bên trong cơ thể hoạt động tốt, có tác dụng giảm đau nhức tại chỗ cho hệ xương, cơ khớp ở chân tăng sự bền bỉ và sức chịu lực của đôi bàn chân.

Ngoài ra, phương pháp này còn làm tăng sự bền bỉ cho khớp, chống lão hóa khớp sớm, tê khớp, thấp khớp, tê phù dưới bọng chân và bàn chân, chống teo cơ chân, giúp chân không đau nhức, bước chân nhẹ nhàng, linh hoạt hơn khi cử động, đồng thời loại bỏ chứng mệt mỏi, căng thẳng toàn thân.

Nên chăm sóc đôi bàn chân thường xuyên vào các buổi tối trước khi đi ngủ đối với những người hay bị lạnh gan bàn chân và bàn tay bằng cách ngâm chân với nước nóng, muối và gừng tươi. Phương pháp này có hiệu quả rất tốt.

5. Massage Shiatsu

Từ hàng nghìn năm trước, chữa bệnh thông qua ấn huyệt Shiatsu được coi là phương pháp vật lý trị liệu hiệu quả và nổi tiếng của xứ sở Phù Tang. Shiatsu trong tiếng Nhật có nghĩa là dùng ngón tay (Shi) để ấn (atsu). Với kỹ thuật bấm huyệt Shiatsu chuyên nghiệp, các ngón tay sẽ phát huy sức mạnh lớn nhất, lưu thông và kích thích các nguồn năng lượng bên trong cơ thể và làn da.

Dựa trên nền tảng của y học cổ truyền Trung Hoa, phương pháp ấn huyệt Shiatsu mang lại hiệu quả cân bằng về thể chất và tinh thần, làm trẻ hóa làn da.

Theo y học cổ truyền Trung Hoa, có một luồng năng lượng gọi là khí chạy khắp cơ thể theo các kinh mạch. Nằm dọc theo những kinh mạch này là các huyệt đạo, tại đây, khí được tích tụ nhiều nhất. Khi luồng sinh khí lưu thông, hoạt động tốt thì các bộ phận trong cơ thể khỏe mạnh, làn da hồng hào, tươi sáng, tinh thần phấn chấn, minh mẫn. Khi bệnh lý xảy ra, tức là luồng sinh khí bị ngưng trệ, nó tự biểu lộ xuyên qua các kinh mạch và huyệt đạo như: đau, cứng cơ, sưng tấy, da xỉn màu.

Phương pháp 3

LUYỆN TẬP CÁC BỘ MÔN DƯỠNG SINH (YOGA, KHÍ CÔNG VÀ THIỀN)

I. YOGA

1. Định nghĩa

Yoga là một loạt các phương pháp luyện thân và luyện tâm cổ xưa có nguồn gốc từ Ấn Độ và thế giới tâm linh của Ấn Độ. Yoga hiểu theo nghĩa gốc chữ Phạn có nghĩa là sự kết hợp giữa thể xác và linh hồn, giữa con người và vũ trụ; kết hợp bản ngã cá nhân, ý thức cá nhân và ý thức vũ trụ, cái hữu hình với cái vô hình, cái hữu hạn với cái vô hạn.

2. Lợi ích và tác dụng của việc luyện tập yoga

Tập yoga giúp phát triển thể lực và trí lực một cách toàn diện, tạo sự hài hòa, cân bằng cho cuộc sống của người tập vì có sự kết hợp giữa phần thể xác và phần linh hồn. Bài tập thông dụng nhất đối với người tập yoga là Thiền và Asana.

Khi tập yoga, có thể khắc phục một số trường hợp rối loạn về sức khỏe thể lực, hầu hết liên quan đến việc mất cân bằng của cơ thể trong sinh hoạt hằng ngày, như đau đầu, stress, mệt mỏi do làm việc quá sức, rối loạn chuyển hóa lipid (béo mập)... Ngoài ra, có thể chữa khỏi rất nhiều trường hợp bệnh nặng trong khoảng thời gian 4-6 tháng nếu kết hợp tập yoga cùng với một số phương pháp khác, đó là những trường hợp bị rối loạn chuyển hóa đường trong máu, táo bón, bại liệt và kém vận động ở trẻ em, hội chứng Parkinson, béo mập, ung thư, rối loạn tâm thần.

Có thể nói, yoga phù hợp với mọi đối tượng ở mọi lứa tuổi khác nhau. Trẻ em từ 5 tuổi trở lên đã có thể tập những động tác đơn giản, nhẹ nhàng nếu có người hướng dẫn.

3. Một số điều cần chú ý khi tập yoga

Nếu mới tập hoặc bắt đầu làm quen với yoga thì nên có giáo viên hướng dẫn. Khi đã thành thạo thì có thể tự tập theo hướng dẫn của băng đĩa ghi hình sẵn.

Tập yoga là một phương pháp giúp luyện tính kiên nhẫn, chính vì vậy không nên nóng vội trong khi tập. Nên tập thuần thục từng động tác trước khi chuyển sang động tác tiếp theo.

Đối với những người mới tập rất dễ bị đau, chính vì vậy không nên tập quá sức, nếu thấy đau thì dừng lại, hết đau thì tập tiếp.

II. KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

Đây là phương pháp tập luyện tổng hợp vì trong khí công dưỡng sinh thường bao gồm các bài thể dục dưỡng sinh, tập thiền, tập yoga, v.v..

1. Định nghĩa

Khí công là một quá trình hít thở không khí để tăng cường sinh khí và dưỡng chất trong cơ thể con người. Trong đó, "dưỡng khí" (oxygen) được hấp thụ qua không khí và "thán khí" (carbon dioxide) được thải ra khỏi cơ thể.

Trong bộ môn võ thuật cổ truyền của phương Đông, khí công còn được gọi là "nội công", một công phu tập luyện "tán tụ nội khí", phát huy tối đa sức mạnh thể chất lẫn tinh thần cũng như tăng cường sức khỏe thân tâm.

2. Dưỡng sinh theo trời và đất

Từ xa xưa, con người đã nhận biết được mọi sự vật, hiện tượng diễn ra xung quanh mình có nhiều biến đổi mang tính chu kỳ: mặt trời mọc buổi sáng ở phía đông và lặn vào buổi tối ở phía tây, ngày rằm mặt trăng tròn rồi lại khuyết, cây cối đơm hoa kết trái có thời vụ, mọi người đi ngủ vào ban đêm và thức dậy vào ban ngày,... Mọi biến đổi đó được con người ghi nhận và đưa vào vận dụng trong cuộc sống hằng ngày.

Cổ nhân có câu: "quan thiên chi đạo, chấp thiên chi hành, tận hỹ", có nghĩa là: mọi việc đều tốt đẹp và thuận lợi nếu ta biết nhìn trời đất (nhận biết các quy luật tự nhiên) và thực hiện mọi việc thuận theo trời đất (tuân theo các quy luật tự nhiên). Nguyên tắc cơ bản của phép dưỡng sinh phương Đông cũng chỉ rõ là phải thực hành "tam nhân chế nghi" bao gồm: "nhân nhân chế nghi", "nhân địa chế nghi" và "nhân thời chế nghi", có nghĩa là: phải tùy từng đối tượng hoặc từng người mà làm, tùy địa điểm mà làm và tùy thời gian mà làm. Thật kỳ lạ, cách đây hàng nghìn năm khi khoa học - kỹ thuật chưa phát triển, nền y học phương Đông đã đề cập rất sâu sắc đến mọi vấn đề của thời sinh lý học, thời bệnh học, thời điều trị học, thời châm cứu học,... và đặc biệt đã sáng tạo nên phương pháp dưỡng sinh thuận theo các quy luật của thời sinh - khí tượng học.

3. Sự khác biệt giữa khí công và các môn thể dục, thể thao khác

Khí công là một bộ môn luyện tập kết hợp với kỹ thuật thở. Khí công có một số khác biệt so với các môn thể dục, thể thao khác như sau:

- Có thể đáp ứng mọi yêu cầu của người tập luyện.

- Không yêu cầu cường độ tập luyện, tùy theo sức khỏe của mỗi người.

- Không yêu cầu hoặc bó buộc một thời gian nhất định, mọi người có thể luyện tập bất cứ thời gian nào.

- Thời gian tối thiểu cho một bài tập là từ 3-5 phút.

- Các bài tập (5 bài tập công pháp) đều phù hợp với mọi đối tượng, ở mọi lứa tuổi khác nhau.

4. Lợi ích và tác dụng cho sức khỏe khi tập luyện khí công dưỡng sinh

- Thân thể nhẹ nhàng, khỏe mạnh; tinh thần an lạc.

- Cân bằng âm dương: phép dưỡng sinh trong khí công là thông qua tập luyện "động tĩnh hỗ căn" (ý nói đến sự hỗ trợ và sự hòa hợp giữa các bài tập tĩnh công) để đạt tới sự cân bằng âm dương. Âm dương cân bằng thì sống khỏe, âm dương thiên lệch thì tất bệnh. Sức khỏe được bảo tồn là do bên trong cơ thể luôn vận động biến hóa không ngừng và cân bằng được âm dương.

- Điều hòa khí huyết: khí công chủ yếu là để rèn luyện "khí" trong cơ thể con người, đồng thời có sự ảnh hưởng quan trọng đối với "huyết". Khí huyết được điều hòa thì hoạt động sinh mệnh của cơ thể vận hành bình thường, khí huyết thất thường hoặc bị ứ trệ (tắc) thì sinh bệnh.

- Lưu thông kinh lạc: sự thông suốt của hệ thống kinh lạc, sự vận hành của huyết dịch phải

dựa vào hoạt động của khí mới thực hiện được. Khi luyện công đạt tới một trình độ nhất định, sẽ xuất hiện "nội khí" vận hành trong cơ thể hoặc cảm giác khí lan tới nơi có bệnh, làm thuyên giảm bệnh tật và giúp phục hồi hoạt động của các tạng phủ trong cơ thể. Tập luyện khí công có tác dụng lưu thông kinh lạc.

- Bồi dưỡng chân khí: chân khí, hay còn gọi là nguyên khí, chính là năng lượng sinh mệnh của cơ thể con người. Mục đích của khí công dưỡng sinh là điều động năng lượng và bồi dưỡng chân khí của nhân thể, đạt tới tác dụng dự phòng và điều trị bệnh tật, bảo vệ và kiện toàn cơ thể.

- Phòng và chống lại bệnh tật: thực tế đã chứng minh, khí công giúp khắc phục hiệu quả một số bệnh như: cao huyết áp, sơ cứng động mạch, viêm loét dạ dày tá tràng, viêm gan mạn tính, nhược cơ, lao phổi, tiểu đường, các hội chứng đau lưng nói chung, thấp khớp, hội chứng về kinh nguyệt ở phụ nữ, v.v.. Đối với một số bệnh mãn tính dễ bị tái phát, khí công có thể củng cố hiệu quả điều trị.

- Bảo vệ và kiện toàn cơ thể: khí công có công năng giúp cải thiện hệ thống tiêu hóa, hệ thống hô hấp, hệ thống tuần hoàn và hệ thống thần kinh; có tác dụng cải thiện giấc ngủ, tiêu trừ mệt mỏi, tăng cường thể chất và trí não, nâng cao hiệu suất công việc và sức bền hoạt động.

- Kéo dài tuổi thọ: khí công được mệnh danh là "khước bệnh diên niên chỉ thuật", hàm ý tập luyện khí công vừa có tác dụng phòng và điều trị bệnh tật vừa có thể kéo dài tuổi thọ. Người già luyện tập khí công có tác dụng: duy trì huyết áp ổn định, thị lực và thính lực không thuyên giảm, giấc ngủ sâu và tỉnh dậy rất tỉnh táo, tinh thần sung mãn, giọng nói sang sảng, bước đi khỏe mạnh và vững chãi, ít có bệnh tật.

5. Các loại khí công, các hình thức tập khí công và một vài lưu ý khi tập khí công

a) Các loại khí công

- Khí công trị bệnh: y học cổ truyền Trung Hoa có một khoa mục là "khí công trị bệnh" có tác dụng phòng và điều trị bệnh tật.

- Khí công võ thuật: sử dụng phép vận khí, tụ khí (khí được coi là một loại năng lượng trong cơ thể) để chống đỡ các đòn đánh, nâng cao khả năng võ thuật. Các phép dẫn khí do thầy truyền dạy và hướng dẫn cụ thể cho đệ tử để vận khí. Khả năng chống đỡ các đòn đánh có thể đạt đến mức độ chịu được một khúc gỗ lớn đập mạnh vào người, đâm thương yết hầu,... Phần lớn kỹ thuật vận khí trong các môn võ thuật không được truyền ra ngoài.

b) Một số hình thức tập khí công

- Động công: các chuyển động chậm rãi, có nhịp điệu nhằm hỗ trợ sự lưu thông của khí, khai thông các dòng năng lượng trong cơ thể. Các bài

tập động công như: Thái cực quyền, Ngũ cầm hí của Hoa Đà có các tư thế bắt chước động tác của 5 loài động vật (hổ, nai, gấu, vượn, chim).

- Tĩnh công: giữ thế tay, chân đứng bất động một tư thế trong một khoảng thời gian nhất định.

- Thiền định: là một kỹ thuật tập trung cao độ mà ở đó các học giả dùng để tập trung và thanh tĩnh. Thiền định để khai thông năng lượng tập trung ở một số điểm gọi là Luân Xa, đồng thời khai mở các huyệt đạo và hình thành dòng đại chu thiên nối các kinh mạch. Thiền định được thực hành nhằm mục đích tăng cường tính nhẫn nại, sự tập trung định lực.

c) Một số lưu ý khi tập khí công

- Không luyện công khi bụng đói (đường ruột trong trạng thái rỗng, luyện công thường làm tăng cảm giác đói, gây rối cho việc luyện công nhập tĩnh).

- Không luyện công khi vừa ăn xong (bụng trên đầy trướng, cản trở khí tụ đan điền, ảnh hưởng đến chất lượng của buổi luyện công).

- Đối với phụ nữ trong kỳ kinh nguyệt, nếu thấy cơ thể mệt mỏi hoặc lượng kinh quá nhiều thì không nên luyện công.

III. THIỀN

1. Định nghĩa

Thiền là một phương pháp có thể thực hiện ở nhiều tư thế khác nhau như: nằm, ngồi, đi, v.v..

Rất nhiều người hiểu nhầm rằng tập thiền là chỉ ngồi bất động một chỗ, hay còn gọi là tọa thiền. Trong thời gian tập thiền, dù ở tư thế nào thì người tập thiền chỉ cần tập trung vào hai việc chính: một là tập trung điều hòa hơi thở ra vào cơ thể, hai là tập trung suy nghĩ đầu óc hay tư tưởng về một hướng, không miên man hay mơ màng theo vọng tưởng.

2. Lợi ích của việc tập thiền đối với sức khỏe

- Thiền định giúp ta buông bỏ sự căng thẳng, tìm đến sự thư thái và tâm an bình.

- Thiền định giúp ta lấy lại sự tự tin, phát triển lòng can đảm và nghị lực để đối đầu và vượt qua khó khăn, thử thách.

- Thiền định giúp ta thấu hiểu thực chất của mọi vấn đề khiến ta hoảng loạn, lúc đó ta có thể khắc phục tâm lo sợ.

- Thiền định giúp tạo cơ hội cho ta phát triển và duy trì sự hài lòng với chính bản thân mình.

- Thiền định giúp ta vượt qua thái độ hoài nghi và thấy được những giá trị thực tiễn trong đạo pháp.

- Thiền định hướng dẫn và giúp ta hiểu biết tính phù du của các pháp thế gian.

- Thiền định giúp ta nhận ra bản chất sang trọng, cao cả của bản thân và cách sử dụng nó

không những vì hạnh phúc của bản thân ta mà còn vì hạnh phúc của mọi người xung quanh.

- Thiền định giúp phát triển sự tri túc (biết đủ) và không chứa chấp sự ganh tị, hẹp hòi trong lòng; giúp ta loại trừ tam độc là tham, sân, si.

- Thiền định giúp ta tìm thấy chính đạo để đi đến mục đích mà ta đã chọn.

- Thiền định mang lại cho ta sự hiểu biết sâu sắc hơn về cuộc sống; sự hiểu biết sẽ lần lượt làm vơi đi những nỗi đau và gia tăng niềm vui cho ta.

- Thiền định giúp ta phát triển sức mạnh để khắc phục nhược điểm về sự nóng nảy của tính cách và sự thù hận trong lòng để trở thành người điềm đạm và tỉnh táo.

- Thiền định giúp ta phát triển sự sáng suốt nhằm mục đích mang lại lợi ích cho bản thân, bạn bè và người thân, tránh được sự hiểu lầm.

- Thiền định giúp ta khơi dậy những tiềm năng và năng lượng tích cực trong thân tâm ta để phục hồi sức khỏe.

- Thiền định giúp ta phát triển trí tuệ sáng suốt của bản thân và hướng ta đến trí tuệ cao siêu. Lúc đó ta sẽ thấy chân tướng của các pháp và không còn chấp theo hình tướng bên ngoài.

3. Khái niệm về tu thiền

Tu thiền là lối tu hướng đến nội tâm, dẹp sạch vọng tưởng suy tính của mình. Phương tiện của

thiền là “trí tuệ dẹp tình cảm”, tức là nhìn thẳng vào sự vật, quan sát phân tích để thấy sự tạm bợ giả dối của chúng, khiến lòng lạnh nhạt không còn phiền muộn. Do đó, hành giả dụng công tu tập tâm để được an định.

Nói về kiếp người, đức Lão Tử đã phải thốt lên rằng: “Ngô hữu đại hoạn, vị ngô hữu thân, thân nhược vô thân, hà hoạn chi hữu?”, có nghĩa là ta có cái khốn khổ lớn, vì ta có thân, nếu ta không thân thì đâu có khổ gì?

Đúng vậy, khi chúng ta mang tấm thân này thì làm sao tránh được cái khổ về thân tâm. Trong thân chúng ta luôn mang theo không biết bao nhiêu là bệnh, còn về tâm chúng ta luôn lo lắng và chứa chấp không biết bao nhiêu là ưu tư phiền não. Vậy có cách nào để giúp chúng ta thoát khỏi bệnh tật và phiền não không?

Từ ngàn xưa, Đức Phật đã chỉ cho chúng sinh phương pháp gìn giữ thân tâm an lạc, đó là thiền. Riêng phương pháp này cũng được chia làm nhiều môn thiền khác nhau như: thiền minh sát, thiền tứ niệm xứ, thiền xuất hồn, thiền luân xa, thiền chú, nhưng mục đích chung là đem lại thân thể khỏe mạnh, an lạc trong cuộc sống hiện tại và giải thoát trong tương lai. Chính vì vậy, ngày nay thiền không chỉ được áp dụng ở chốn thiền môn do các thiền sư truyền dạy với mục đích giác ngộ giải thoát, mà còn được các giáo sư, tiến sĩ và các bác sĩ

đầu ngành trong lĩnh vực y khoa ứng dụng vào điều trị một số bệnh nan y và đạt được những kết quả tốt - chúng tôi gọi đó là thiền sức khỏe.

4. Mối liên hệ giữa thiền giác ngộ và thiền sức khỏe

Tuy là hai tên gọi hoàn toàn khác nhau do mục đích hành thiền của mỗi người (hành giả) khác nhau, nhưng giữa thiền giác ngộ và thiền sức khỏe lại có sự liên hệ chặt chẽ và mật thiết với nhau, tương hỗ lẫn nhau, hay nói đơn giản "tuy hai nhưng lại là một".

Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, sinh năm 1913 tại Hà Tĩnh, học Đại học Y Hà Nội rồi tiếp tục học tại Pháp và tốt nghiệp chuyên ngành bác sĩ nhi khoa năm 1941.

Năm 1942, ông bị lao phổi nặng, thời đó chưa có thuốc chữa lao phổi. Từ năm 1943 đến năm 1948, ông đã trải qua 7 lần cắt bớt lá phổi, sau khi mổ các bác sĩ nói là ông chỉ sống thêm được 2 năm nữa. Trong thời gian đó, ông đã tìm ra phương pháp tập thở để tự cứu mình. Và kết quả là, nhờ phương pháp thở và chế độ ăn uống hợp lý, ông đã sống thêm 50 năm, hưởng thọ 85 tuổi (ông mất năm 1997). Qua ví dụ thực tế của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, chúng ta thấy trong cơn "thập tử nhất sinh", bác sĩ Viện đã thực hành thiền thở với mục đích ban đầu là để tự chữa bệnh cho mình mà

không nghĩ rằng, mình có thể sống thêm được 50 năm nữa. Ông đã thực chứng được sự vô thường ngay trên chính bản thân mình.

Tháng 4/1966, hòa thượng Thích Thanh Từ dựng pháp lạc thất trên núi Tương Kỳ, Vũng Tàu. Hiện nay hòa thượng Thích Thanh Từ đã 90 tuổi, tấm thân giả tạm luôn phải gánh chịu những biến đổi về vật lý như: tim mạch, đau nhức, nhưng thần thái của hòa thượng luôn an lạc, tự tại.

Với những bậc thiền sư đã giác ngộ thì tuy thân mang trọng bệnh nhưng đối với các ngài, không có gì là to tát. Ngược lại, các ngài càng có cái nhìn rõ hơn về sự duyên hợp của thân xác, làm chủ được thân xác, tinh thần của các ngài rất định tĩnh, nhờ đó mà không bị bệnh tình chi phối nhiều.

Tóm lại, thiền giác ngộ và thiền sức khỏe thực ra chỉ là một. Khi chúng ta thực hành thiền sức khỏe thì chúng ta đã thực hành thiền giác ngộ và ngược lại. Cả hai hòa quyện vào nhau và hỗ trợ cho nhau. Nếu chúng ta thực hành thiền sức khỏe mà tâm trí không tập trung thì không có lợi cho sức khỏe, vì thế tập trung là điều kiện quan trọng hàng đầu của phương pháp thiền sức khỏe.

Ngược lại, nếu chúng ta thực hành thiền giác ngộ mà tâm tán loạn thì thân thể chúng ta sẽ gánh chịu hậu quả nặng nề như tẩu hỏa nhập ma, bệnh tim mạch.

Phương pháp 4

SỬ DỤNG THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

Thực phẩm chức năng là một phần không thể thiếu trong cuộc sống hiện đại, khi mà thời gian dành cho việc ăn uống được tinh giảm nhưng yêu cầu về các chất bổ dưỡng cho cơ thể ngày càng cao. Những kiến thức cơ bản về thực phẩm chức năng sẽ giúp độc giả hiểu rõ và sử dụng hiệu quả cho sức khỏe của bản thân và gia đình. "Thực phẩm chức năng" còn được gọi là "dinh dưỡng dược" hoặc "dược phẩm dinh dưỡng". Thuật ngữ "dược phẩm dinh dưỡng" do Tiến sĩ Y khoa Stephen DeFelice, người sáng lập quỹ cải tiến y học, đặt ra vào năm 1980. Đây là loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe bằng cách bổ sung những hoạt chất hoặc thành phần thiên nhiên giúp tăng cường sức khỏe cho cơ thể con người.

I. ĐỊNH NGHĨA

Thông tư số 08/2004/TT-BYT ngày 23/8/2004 của Bộ Y tế định nghĩa: "Thực phẩm chức năng là thực phẩm dùng để hỗ trợ chức năng của các bộ phận

trong cơ thể người, có tác dụng dinh dưỡng, tạo cho cơ thể tình trạng thoải mái, tăng sức đề kháng và giảm bớt nguy cơ gây bệnh". Do đó, thực phẩm chức năng khác với thực phẩm thông thường ở chỗ được sản xuất, chế biến theo công thức: bổ sung một số thành phần có lợi hoặc loại bỏ một số thành phần bất lợi của thực phẩm. Việc bổ sung hay loại bớt như vậy phải được chứng minh, cân nhắc một cách khoa học và được cơ quan nhà nước có thẩm quyền cho phép.

Thực phẩm chức năng có tác dụng với sức khỏe nhiều hơn các chất dinh dưỡng thông thường và liều sử dụng thường nhỏ, thậm chí được tính bằng milligram hoặc gram.

Có thể chia thực phẩm chức năng thành 6 loại:

- Thực phẩm chức năng bổ sung vitamin và khoáng chất như: bổ sung Iốt vào muối, vitamin A vào đường và sữa,...

- Thực phẩm chức năng dạng viên như: viên tăng lực, viên canxi để phòng loãng xương, viên phòng ngừa và hỗ trợ điều trị cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường, ung thư,...

- Thực phẩm chức năng "không béo", "không đường", "giảm năng lượng" như trà thảo mộc,...

- Nhóm các loại nước giải khát, tăng lực như: bổ sung năng lượng, các vitamin và khoáng chất cho cơ thể khi vận động thể dục, thể thao,...

- Nhóm giàu chất sơ tiêu hóa giúp làm nhuận tràng, phòng ngừa sỏi mật,...

- Nhóm các chất tăng cường chức năng đường ruột và thực phẩm chức năng đặc biệt như dành cho phụ nữ có thai, người lớn tuổi, trẻ em ở mọi lứa tuổi, kể cả trẻ sơ sinh, người bị tiểu đường, v.v..

II. TÁC DỤNG VÀ LỢI ÍCH CỦA THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

- Giúp đào thải độc tố trong cơ thể; ngăn chặn các tác nhân có hại từ môi trường xâm nhập vào cơ thể.

- Làm chậm quá trình lão hóa và tiêu diệt gốc tự do.

- Bổ sung các vitamin và khoáng chất còn thiếu hụt mà cơ thể không được nhận đủ từ thức ăn.

- Giúp điều hòa và lập lại sự cân bằng của hệ thống thần kinh trong cơ thể, giúp giảm căng thẳng và mệt mỏi; giúp các giác quan của cơ thể hoạt động nhanh nhẹn hơn.

- Giúp xử lý và làm lành các vết thương, các chứng viêm nhiễm nhờ các hoạt chất sinh học; khôi phục hệ thống bảo vệ và tăng cường hoạt động của hệ miễn dịch trong cơ thể; giúp hệ thống mao mạch, tĩnh mạch và xương khớp hoạt động dẻo dai và có sức chịu đựng tốt hơn. Giúp phục hồi cơ thể sau mổ hoặc phẫu thuật.

- Cải thiện hệ tim mạch, tuần hoàn máu được thông suốt, điều hòa huyết áp, giảm nguy cơ tai biến mạch máu não và đột quỵ.

- Cân chỉnh lại bộ máy chuyển hóa, tránh được một số bệnh như: tiểu đường, rối loạn chuyển hóa lipid trong gan và trong máu, v.v..

- Phòng ngừa và hỗ trợ điều trị ung thư.

- Giúp bộ máy tiêu hóa hoạt động tốt hơn, cung cấp và bổ sung một số loại vi khuẩn sống có lợi nhằm mục đích khôi phục tiểu môi trường đường ruột.

- Một số loại dành riêng cho phụ nữ mang thai, giúp người mẹ trải qua thời kỳ thai nghén một cách nhẹ nhàng, giúp thai nhi phát triển một cách toàn diện và tránh được một số dị tật bẩm sinh. Một số loại dành riêng cho trẻ em dưới 11 tuổi, giúp các em phát triển toàn diện về cả thể lực và trí lực.

- Tăng cường và giúp sản sinh nội tiết tố, giảm nguy cơ vô sinh ở cả nam giới và phụ nữ.

III. TIÊU CHÍ LỰA CHỌN THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

Hiện tại, trên thị trường có khoảng 4.000 - 5.000 loại thực phẩm chức năng, tính cả sản phẩm sản xuất trong nước cũng như các sản phẩm nhập khẩu. Có thể chia các sản phẩm trên thị trường thành 2 nhóm:

- Nhóm thực phẩm bổ sung dinh dưỡng: đa số sản phẩm trên thị trường nằm trong nhóm này. Đối với những người sức khỏe tốt, có thể lựa chọn sử dụng nhóm sản phẩm này để phòng bệnh.

- Nhóm thực phẩm hỗ trợ điều trị bệnh: rất ít sản phẩm trên thị trường nằm trong nhóm này. Đối với những người đang có vấn đề về sức khỏe hoặc đã bị phát bệnh, nên chọn nhóm sản phẩm này để giúp hỗ trợ khắc phục và điều trị bệnh. Đối với những người muốn phòng bệnh, cũng có thể lựa chọn nhóm sản phẩm này để sử dụng.

Bất kể một sản phẩm nào ra đời và lưu hành trên thị trường đều phải dựa vào các tiêu chí đánh giá. Sau đây là những tiêu chí quan trọng để đánh giá về một sản phẩm hay một dòng sản phẩm thực phẩm chức năng bất kỳ:

- Nguồn gốc xuất xứ (nhà sản xuất): nên chọn một sản phẩm hoặc một dòng sản phẩm của những nhà sản xuất có uy tín, có tiềm lực về khoa học và tài chính.

- Nguồn nguyên liệu: nên chọn sản phẩm hoặc dòng sản phẩm mà nguồn nguyên liệu đầu vào để sản xuất ra chúng phải phong phú và đa dạng, được nuôi trồng đúng quy trình. Không nên chọn những sản phẩm hay dòng sản phẩm mà chỉ được sản xuất từ một nguyên liệu duy nhất hoặc trong thành phần của sản phẩm chỉ có một chất nổi trội.

- Công nghệ sản xuất hiện nay, để sản xuất thực phẩm chức năng, có rất nhiều công nghệ khác nhau,

nhưng tiên tiến và hiện đại bậc nhất là công nghệ nghiền lạnh ở nhiệt độ âm sâu (-196°C) và công nghệ nano phân tử. Những sản phẩm được sản xuất bởi hai công nghệ này luôn có chất lượng và hiệu quả cao nhất, có tính ổn định tốt nhất.

- Đặc điểm thành phần: nên lựa chọn một loại hay một dòng thực phẩm chức năng hội tụ cả 3 nhóm thành phần sau đây:

+ Các vitamin và khoáng chất được lấy từ tự nhiên (tất cả các sản phẩm hiện nay đều nằm trong nhóm này).

+ Các hoạt chất sinh học được chiết xuất từ thảo dược và các loại cỏ cây. Các khoáng tố vi lượng và đa lượng có trong tự nhiên.

+ Các vi khuẩn sống có lợi cho đường ruột và hệ thống tiêu hóa.

- Tính năng, tác dụng: một sản phẩm hoặc một dòng sản phẩm thực sự tốt sẽ hội tụ những tính năng và tác dụng sau đây:

+ Đào thải độc tố tới tận từng tế bào trong cơ thể.

+ Làm chậm quá trình lão hóa và ngăn chặn các tác nhân có hại từ môi trường đối với cơ thể.

+ Bổ sung và cung cấp vi chất dinh dưỡng mà cơ thể còn thiếu hụt.

+ Chống căng thẳng thần kinh và giảm mệt mỏi.

+ Kích thích và khôi phục hoạt động của hệ thống bảo vệ và hệ miễn dịch của cơ thể.

Phương pháp 5

LIỆU PHÁP CHĂM SÓC SỨC KHỎE TỪ TINH DẦU

I. ĐỊNH NGHĨA VÀ CÔNG DỤNG CỦA TINH DẦU

1. Định nghĩa

Tinh dầu là một loại chất lỏng được chiết xuất hoàn toàn từ thực vật, có hương thơm, dễ bay hơi và rất đậm đặc. Từ trước đến nay, tinh dầu luôn mang lại cho con người một cảm giác tươi mát, dễ chịu và thoải mái về cả thể chất lẫn tinh thần.

Giọt tinh dầu là một loại chất lỏng cô đặc lại và có hình dạng giống như những phân tử dầu nhỏ. Đặc biệt hơn là nó có hương thơm và dễ bay hơi. Một hạt tinh dầu nhỏ bé nhưng lại là sự hòa trộn đặc biệt tinh tế, chiết xuất hoàn toàn từ thực vật trong tự nhiên. Gọi là "dầu" nhưng trong thực tế tinh dầu không chứa chất béo nào cả và cũng dễ phai nhanh vì khả năng bay hơi rất nhanh.

Niềm yêu thích liệu pháp chữa bệnh và thư giãn từ các nguyên liệu thiên nhiên đã trở nên phổ biến hiện nay. Đâu đâu cũng sử dụng tinh dầu pha chế làm mùi hương xông hơi, pha vào

dầu massage, đốt thơm xông phòng..., nhưng ít ai hiểu cụ thể về tác dụng của những tinh dầu đối với sức khỏe.

2. Công dụng

- Làm nước hoa: Là chất phụ trợ làm tăng mùi thơm cho các sản phẩm chăm sóc da.

- Giúp làm ấm cơ thể khi trời lạnh.

- Làm tăng tuần hoàn máu trong khi massage, khi kết hợp với các loại dầu chăm sóc da khác.

- Giảm sưng tấy, tăng tuần hoàn máu, giúp làm lành các vết thương hay bỏng một cách nhanh chóng.

Ngoài ra, về mặt tinh thần tinh dầu giúp cho đầu óc minh mẫn, thoải mái, tăng cường khả năng tập trung và lấy lại nguồn cảm hứng. Một số bài nghiên cứu gần đây đã có nhiều phát hiện thú vị về ảnh hưởng của tinh dầu đối với tinh thần cảm xúc của con người: nó làm tăng sự hứng thú, dễ thông cảm, khiến con người trở nên ôn hòa hơn.

Tuy nhiên, tăng cường khả năng hấp thụ khí ôxy của tế bào là một trong những lợi ích và tác dụng quan trọng của tinh dầu.

II. TÁC DỤNG CỦA MỘT SỐ LOẠI TINH DẦU PHỔ BIẾN

1. Tinh dầu húng quế

Tinh dầu húng quế có mùi hương dễ chịu, giống như long não.

Đây là một dược liệu bồi bổ thần kinh, giúp tiêu hóa dễ dàng, trị các chứng rối loạn tiêu hóa, đau nhức do làm việc quá sức, là phương thuốc dân gian chữa các bệnh nhiễm trùng hô hấp như viêm phế quản, ho khan, sốt, giúp giảm trạng thái ứa máu ở ngực, cải thiện lưu thông máu, tốt cho sự đàn hồi của da, giảm các cơn đau đầu, cải thiện trạng thái tỉnh táo của trí não, chữa căng thẳng, giúp an thần, cảm lạnh, điều hòa kinh nguyệt.

* Lưu ý: Tránh dùng cho phụ nữ có thai. Lạm dụng tinh dầu có thể gây tình trạng suy nhược và choáng váng.

2. Tinh dầu cúc la mã

Tinh dầu cúc la mã có mùi hương đặc biệt giống mùi táo, giúp tiêu hóa tốt và giảm các triệu chứng nội viêm, chữa vết thương hở, các vết thương trên da, chàm, phồng rộp do bỏng, mụn rộp, đau sưng khớp, các triệu chứng dị ứng, chống suy giảm trí nhớ hoặc những triệu chứng đảo lộn về tâm sinh lý, làm thư giãn tinh thần, xua tan mệt mỏi, lo âu, mất ngủ.

* Lưu ý: Mặc dù độc tính thấp nhưng tốt nhất chỉ dùng một liều lượng nhỏ đối với trẻ em. Không nên dùng cho phụ nữ trong những tháng đầu thai kỳ.

3. Tinh dầu oải hương

Tinh dầu oải hương có mùi hương nồng nàn thảo mộc.

Tinh dầu này có tác dụng cân bằng các trạng thái thần kinh, cảm xúc, giảm đau đầu, chữa các bệnh về da, giúp mau lành vết thương, các vết côn trùng cắn, ngăn ngừa sẹo, chữa mất ngủ, trị đau thần kinh tọa, viêm khớp, cao huyết áp.

4. Tinh dầu bạc hà cay

Tinh dầu bạc hà cay có mùi hương thơm nồng, the mát.

Tinh dầu bạc hà cay thường dùng làm thuốc cho các bệnh về tiêu hóa, đau bụng, khó tiêu, giảm buồn nôn, chống say tàu xe, có thể dùng làm kem dưỡng da (chỉ dùng với tỷ lệ 1%), khống chế các vi khuẩn gây mụn, trị nhức đầu, sổ mũi, xua tan các triệu chứng trầm cảm, lo âu, buồn phiền.

5. Tinh dầu trà xanh

Tinh dầu trà xanh có mùi hương mạnh giống mùi khuynh diệp.

Đây là dược liệu có tác dụng trị cảm lạnh, cảm cúm, các bệnh lây lan ở trẻ nhỏ, mụn mủ, thủy đậu, mụn cơm, mụn cóc, trị các bệnh về da, các bệnh về đường hô hấp, sổ mũi, các vết côn trùng cắn, khử trùng tốt. Có thể gây ra các vết bỏng rát nên chỉ cho vào bồn tắm tối đa 3 giọt.

6. Tinh dầu hoa bưởi

Tinh dầu hoa bưởi có mùi hương the mát giống mùi hoa cam.

Đây là dược liệu có tác dụng kích thích hệ tiêu hóa, trị các chứng mất ngủ, là thuốc bổ chống lo âu, mệt mỏi, rất tốt khi sử dụng ngâm mình.

* Lưu ý: Không dùng quá 3 giọt trong bồn tắm đối với những người có làn da quá nhạy cảm. Không sử dụng khi đang trong thời gian chữa bệnh. Tránh sử dụng trong thời kỳ mang thai và cho con bú.

Ngoài ra, trên thị trường còn có nhiều loại tinh dầu khác như: tinh dầu hoa hồng, tinh dầu lan tây, tinh dầu mùi, tinh dầu sả, tinh dầu quýt, v.v..

PHỤ LỤC

BÀI BÁO ĐÁNH GIÁ VỀ THỰC PHẨM CHỨC NĂNG[1]

Tiến sĩ, bác sĩ Hoàng Xuân Ba là một nhà khoa học nổi tiếng cả ở trong nước và quốc tế, ông là Giám đốc Trung tâm Y khoa quốc tế Việt Xuân - Hà Nội, nổi tiếng với phương pháp chữa trị bệnh ung thư bằng thảo dược. Đây là bài viết rất sâu sắc, khẳng định mạnh mẽ về tác dụng và vai trò quan trọng của thực phẩm chức năng đối với sức khỏe đông đảo người dân Việt Nam:

"Thực tế đã cho thấy, nhiều thuốc men có thể được thay thế bằng vitamin, dược thảo, axit amin, sản phẩm trợ sinh, thức ăn sạch và giàu chất dinh dưỡng, cả thực phẩm chức năng cũng như biện pháp không dùng thuốc.

Tương tự với việc đã xảy ra ở Mỹ đầu những năm 1990, ở nước ta trong những tháng vừa qua đã rộ lên một làn sóng gây nghi ngờ và kết tội bừa bãi bất kể sản phẩm phòng và chữa bệnh nào có nguồn gốc thiên nhiên. Đây có phải là những việc làm chỉ

1. Bài viết của Tiến sĩ, bác sĩ Hoàng Xuân Ba đăng trên báo *Công an nhân dân,* số ra ngày 24/10/2007.

vì mục đích bảo vệ người tiêu dùng và sức khỏe của những người dân bình thường không? Chúng ta cần có một cách nhìn khách quan, tỉnh táo để không lún sâu vào cạm bẫy của những kẻ coi bệnh tật như một mảnh đất màu mỡ để kiếm lời.

Ngay từ năm 1902, Thomas Edison, một nhà sáng chế và phát minh vĩ đại của nhân loại đã nói lên mong ước và cũng là định hướng rất đúng đắn cho y học: "Bác sĩ của tương lai là những người không chỉ cho thuốc mà còn cần chú trọng đến cơ thể của những người bệnh, chế độ dinh dưỡng của họ để tìm ra nguyên nhân bệnh tật và cách phòng ngừa chúng".

Điều đáng tiếc là với đại bộ phận các bác sĩ hiện nay, họ chỉ biết đến thuốc và thuốc. Càng chỉ định nhiều thuốc mới, thuốc đắt tiền, uy tín và thu nhập của họ càng cao.

Nhiều bệnh nhân bị các bệnh mạn tính như cao huyết áp, tiểu đường... được chỉ định điều trị bằng 10 loại thuốc hóa dược hoặc hơn thế nữa. Họ bị các phản ứng phụ gây ho, viêm đường hô hấp trên, đau nhức cơ bắp, giảm trí nhớ và cả suy thận.

Khi người bệnh hỏi bác sĩ của họ rằng có cách nào thoát khỏi những đau đớn, khổ ải về bệnh tật và thuốc men... câu trả lời thường là không. Với họ chỉ có con đường duy nhất là dùng thêm thuốc để chữa trị các triệu chứng do thuốc gây ra và đi chạy thận nhân tạo.

Các bác sĩ ít khi nói tới khả năng hỗ trợ điều trị rất hiệu quả bằng cách thay đổi chế độ ăn uống, cách luyện tập và sinh hoạt, các phương pháp dưỡng sinh, thiền, thư giãn... cũng như dùng nhiều chất có nguồn gốc thiên nhiên như: nhiều loại thảo dược, vitamin như D, K, dầu cá và các loại thức ăn có nhiều acid béo omega 3, chất khoáng manhê và nếu xa hơn nữa là các thực phẩm chức năng như: Alpha lipoic acid, L-carnitine, Taurine, các sản phẩm trợ sinh (probiotic)...

Những chất này đã được nghiên cứu và cho thấy là có tác dụng phòng và chữa nhiều bệnh mạn tính và không có tác dụng phụ nguy hiểm. Các sản phẩm này chỉ có một "tội" là: không thể bảo vệ được bản quyền và không thể mang lại lợi nhuận kéo dài trong hơn 20 năm cho hãng dược phẩm muốn bào chế, thử nghiệm và đưa chúng vào thị trường như một sản phẩm có tác dụng phòng và chữa bệnh.

Một điều chúng ta cần nhớ là ở giai đoạn cuối những năm 30 thế kỷ XX, có tới 80% các dược phẩm được bào chế và ứng dụng có nguồn gốc thiên nhiên xuất phát từ các kinh nghiệm y học dân gian và ngay hiện tại có tới 25% các dược phẩm đang lưu hành được chiết xuất từ thảo dược.

Theo thống kê của Tổ chức Y tế thế giới, ngày nay các thảo dược vẫn được sử dụng như những phương tiện phòng và chữa bệnh chính cho hơn

80% nhân loại. Vì các lý do kinh tế, các hãng dược không muốn phát triển và sử dụng thuốc thiên nhiên dưới dạng nguyên sinh.

Việc tách ra một hợp chất có tác dụng vào một cơ chế trong bệnh lý cùng việc biến đổi các phân tử tự nhiên bằng phương pháp công nghệ hóa, công nghệ gien để có thể sở hữu bản quyền bởi các hãng dược phẩm trong rất nhiều trường hợp đã làm giảm hiệu quả cho một dược phẩm có nguồn gốc thiên nhiên.

Tại sao cần kết hợp các sản phẩm có nguồn gốc thiên nhiên trong phòng và điều trị các bệnh cấp và mạn tính?

Nhiều bệnh cấp tính như cảm, cúm, viêm nhiễm do vi trùng, siêu vi trùng, nấm bệnh... xuất hiện khi chúng ta không được khỏe, do hệ miễn dịch của chúng ta suy yếu.

Các bệnh mạn tính phổ biến và gây tử vong nhiều nhất cho con người như bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường, tắc nghẽn phổi, hen suyễn, béo phì, trầm cảm, các hội chứng chuyển hóa và rối loạn hệ tiêu hóa, bệnh viêm khớp, dị ứng, u nang, u xơ... phần nhiều có nguồn gốc từ chế độ dinh dưỡng lệch lạc, môi trường ô nhiễm và cuộc sống tinh thần căng thẳng...

Các thuốc hóa dược đại bộ phận dùng để làm giảm triệu chứng, làm tăng chỉ số này, giảm chỉ số kia trong cơ thể người bệnh, nhưng rất ít khi

chúng động tới nguyên nhân của bệnh tật và vì thế hầu như không có khả năng chữa khỏi bệnh.

Các thuốc hóa dược đều có những hậu quả phụ và nhiều khi các phản ứng này được nhận thức và điều trị bằng một thuốc khác như một bệnh lý mới...

Việc người ta khẳng định chỉ có thuốc do các hãng dược bào chế và được bác sĩ kê đơn mới có tác dụng phòng và chữa bệnh chẳng qua là việc làm theo định kiến và sự lệ thuộc kinh tế vào công nghệ y dược hiện đại.

Vì sao thực phẩm chức năng và các phương pháp điều trị không dùng thuốc men ít được nghiên cứu, được phổ biến để ứng dụng rộng rãi?

Con người, với trí tuệ, kinh nghiệm và khả năng quan sát, phân tích của họ, đã tìm ra và ứng dụng rất nhiều sản phẩm có nguồn gốc thiên nhiên để nâng cao sức khỏe, chất lượng cuộc sống, phòng và chữa bệnh. Bản thân con người, cùng những thứ cần thiết nhất để chúng ta sống và tồn tại, phát triển, làm nên những việc phi thường, đều do thiên nhiên tạo ra.

Khoa học chỉ góp phần thúc đẩy sự phát triển và nâng cao đời sống của chúng ta dựa vào những quy luật tự nhiên và những gì có trong thiên nhiên. Bởi vậy, đừng nên lấy khoa học làm con "ngáo ộp" và những tôn chỉ của tổ chức này, đại học kia... để làm thước đo và luật lệ cho mọi vấn đề, nhất là khi vấn đề đó liên quan tới sức khỏe và bệnh tật.

Mặc dù có những tiến bộ nhất định, nhưng những hiểu biết về cơ thể con người, bệnh tật cũng như cách phòng và điều trị của y học ngày nay còn rất hạn chế. Hiểu biết của chúng ta về khả năng phòng và chữa bệnh của các chất có nguồn gốc thiên nhiên cũng như sức mạnh tiềm tàng của cơ thể hiện nay chỉ là một con số giới hạn của sự vô hạn.

Nhưng cách nói như "không thể làm được" cái gì "vì khoa học chưa chứng minh được" là sự vô trách nhiệm phổ biến của những người lầm tưởng mình đang đứng ở đỉnh cao của khoa học.

Một điều đáng tiếc là đã có rất nhiều nghiên cứu cơ bản, nghiên cứu dịch tễ học và lâm sàng cho thấy khả năng phòng và chữa bệnh ưu việt của nhiều sản phẩm thiên nhiên, thực phẩm chức năng và cả phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc, đã bị vùi dập vào dĩ vãng.

Các tác giả nghiên cứu rất ít khi công bố được công trình của họ trên các tạp chí y khoa lớn vì đại bộ phận thẩm định viên của các tạp chí này thiên về khuynh hướng y dược hiện đại.

Các nguồn tài trợ, kinh phí để tiếp tục nghiên cứu và ứng dụng các sản phẩm hoặc phương pháp này cũng rất hạn chế để có thể cạnh tranh được với số tiền lên tới hàng tỷ đôla Mỹ mà các hãng dược phẩm đa quốc gia có thể bỏ ra để làm thuốc và quảng bá chúng. Việt Nam có đủ kinh nghiệm

và tiềm năng để trở thành cường quốc về y học thiên nhiên.

Với đường lối đúng đắn, sự học hỏi thường xuyên và vận dụng sáng tạo, y học dân tộc và thiên nhiên Việt Nam đã đặt được nền móng ở hầu hết các bệnh viện, trạm xá, các đại học y... với những bài thuốc và phương pháp chữa bệnh rất độc đáo và hiệu quả.

Một ví dụ có thể đơn cử ở đây là sự phát hiện và ứng dụng Artemisinin và các dẫn xuất để điều trị bệnh sốt rét. Dược phẩm này đã được chiết xuất từ cây thanh hao hoa vàng bởi các nhà khoa học Trung Quốc, Mỹ và đã được ứng dụng để điều trị cũng như cứu mạng hàng triệu người bệnh ở châu Phi và châu Á.

Artemisinin đã được phát hiện nhờ những tài liệu cổ điển có từ hàng nghìn năm trước và hầu như không làm đau một súc vật thực nghiệm nào cũng như không cần chi phí tốn kém cho các thử nghiệm lâm sàng.

Mặc dù kết quả điều trị cũng như độ an toàn của Artemisinin theo kinh nghiệm của các bác sĩ ở Việt Nam và châu Phi là vượt trội so với các thuốc cổ điển, Cơ quan quản lý về dược phẩm của Mỹ (FDA) đã áp đặt và kìm hãm việc sử dụng Artemisinin trong một thời gian dài chỉ với lý do: Nó chưa được kiểm nghiệm qua thử nghiệm lâm sàng.

Đến khi các nước châu Phi đồng loạt phản đối và không tuân theo sự phán quyết của FDA và

Chính phủ Mỹ, thì Tổ chức Y tế thế giới đã phải chấp nhận đưa Artemisinin vào các chương trình phòng, chống và điều trị sốt rét trên toàn cầu.

Những nhà khoa học tham gia vào phát hiện và tách lọc được Artemisinin đáng nhẽ phải xứng đáng được 2 giải Nobel về y học, bởi vì họ đã làm một việc mang lại lợi ích cho những bệnh nhân bị sốt rét (đại bộ phận là người nghèo) to lớn hơn nhiều so với các công trình khoa học và phát minh đã được giải Nobel trong những năm gần đây.

Các sản phẩm thiên nhiên và thực phẩm chức năng có đáng sợ không?

Nếu được bào chế đúng tiêu chuẩn và dùng đúng, hầu hết các sản phẩm này có tính an toàn vượt trội so với các dược phẩm.

Chúng ta phải thấy vui mừng vì nước nhà đã có những hãng bào chế và phân phối có uy tín, trách nhiệm với sản phẩm thuốc thiên nhiên, cũng như thực phẩm chức năng có chất lượng và giá trị phòng, chữa bệnh tốt.

Mặc dù những nguy cơ, tác hại của thuốc thiên nhiên cũng như thực phẩm chức năng luôn được đề cập và thổi phồng, nhưng những con số sau đây nói lên tất cả:

- Năm 2005: Không có một trường hợp tử vong nào do vitamin và thực phẩm chức năng được báo cáo ở Mỹ, mặc dù có tới hơn 70% người Mỹ dùng các sản phẩm này (theo Trung tâm quản lý về ngộ độc của Mỹ, trang 588 KBPDF).

- Con số tử vong do dùng thuốc theo đúng chỉ định gây ra trong các bệnh viện tại Mỹ năm 2005 là khoảng 106 nghìn trường hợp (theo Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Mỹ).

Trong lĩnh vực nào của đời sống cũng có kẻ xấu người tốt. Chúng ta hãy giúp người dân hiểu biết và loại bỏ những sản phẩm tồi, nhưng đồng thời cần tạo điều kiện giúp đỡ, phát triển những phát hiện và ứng dụng của thực phẩm chức năng, thuốc thiên nhiên mới và cổ điển vì lợi ích của người bệnh và cả nền kinh tế của đất nước.

Nếu làm được việc này, ngành y tế Việt Nam có thể đón trước chiều hướng không thể thay đổi của nhân loại trong một tương lai không xa, đó là quay lại với các sản phẩm thiên nhiên để phòng và chữa bệnh.

Nếu biết lắng nghe, học hỏi, tiếp thu kiến thức dân gian và luôn tìm kiếm, chúng ta có thể sẽ tìm được cách khống chế và hạn chế những căn bệnh hiểm nghèo nhất của thời đại. Như Paracelsus, một triết gia vĩ đại của nhân loại, đã nói: "Thiên nhiên không tạo ra bệnh gì mà không có thuốc để trị nó".

TS. BS. Hoàng Xuân Ba

ĐỒNG HỒ SINH HỌC[1]

- 1 giờ 00: Phần lớn mọi người đã ngủ được khoảng 3 tiếng đồng hồ và đã trải qua tất cả các giai đoạn của giấc ngủ. Lúc này giấc ngủ không sâu và dễ bị thức giấc. Đây cũng chính là thời gian nhạy cảm với những cơn đau.

- 2 giờ 00: Đa số các cơ quan trong cơ thể con người hoạt động ở mức thấp nhất, trừ gan. Nó sử dụng những giây phút yên tĩnh đó để sản sinh một cách tích cực nhất những chất cần thiết để thải ra các độc tố. Nếu bạn không ngủ trong thời gian đó thì cũng không nên dùng rượu hay cà phê, hãy uống 1 cốc nước hoặc 1 cốc sữa.

- 3 giờ 00: Cơ thể nghỉ ngơi, nó hoàn toàn cạn sức. Nếu như cần thức để làm việc thì đừng để phân tán tư tưởng mà hãy cố gắng tập trung trí tuệ vào công việc mình phải hoàn thành. Vào thời điểm này, áp suất máu thấp nhất, nhịp đập của tim và nhịp thở cũng chậm nhất.

---

1. Trích trong bài "Đồng hồ sinh học", được đăng trên báo *Tuần lễ* của Liên Xô trước đây.

- 4 giờ 00: Huyết áp còn thấp, não được cung cấp lượng máu ít nhất và đây là thời điểm con người dễ tử vong nhất. Cơ thể làm việc ở mức ít nhất nhưng thính giác lại nhạy cảm nhất, chỉ một tiếng động nhỏ cũng có thể làm cho chúng ta thức giấc.

- 5 giờ 00: Thận rất yên tĩnh và không bài tiết. Chúng ta đã qua giấc ngủ không sâu với những giấc mơ và sau đó là giấc ngủ sâu và không nằm mơ. Những người thức dậy vào thời gian này thường nhanh chóng bước vào trạng thái sảng khoái.

- 6 giờ 00: Huyết áp tăng lên, tim đập nhanh lên. Dù rằng bạn có muốn đi ngủ chăng nữa thì thân thể bạn cũng tự thức dậy.

- 7 giờ 00: Khả năng miễn dịch của cơ thể cao. Những ai xung đột với các vi khuẩn và vi trùng vào lúc đó sẽ có khả năng chiến thắng nhiều hơn.

- 8 giờ 00: Cơ thể đang nghỉ ngơi, gan thải ra khỏi cơ thể các độc tố. Vào giờ này, tuyệt đối không nên uống rượu vì gan phải làm việc rất căng thẳng.

- 9 giờ 00: Tinh thần hưng phấn. Sự nhạy cảm với những cơn đau giảm xuống. Tim hoạt động với toàn bộ công suất.

- 10 giờ 00: Khả năng hoạt động tăng lên. Chúng ta ở thời điểm sung sức nhất, tưởng như

có thể dời núi được. Trạng thái hưng phấn này được duy trì cho tới tận bữa ăn trưa với cảm giác như có thể giải quyết được bất cứ công việc nào. Vào thời gian này, nếu bạn lại ngồi uống cà phê hay tán gẫu thì quả là một sự phung phí khả năng làm việc mà sau đó không thể nào lấy lại được.

- 11 giờ 00: Tim tiếp tục hoạt động đều đặn và điều hòa với trạng thái tinh thần không cảm thấy sự căng thẳng nào.

- 12 giờ 00: Bắt đầu giai đoạn "Tổng động viên" toàn bộ sức lực. Không nên ăn trưa vào giờ này, tốt hơn là hoãn bữa ăn lại sau 1 giờ đồng hồ.

- 13 giờ 00: Gan nghỉ ngơi, trong máu bắt đầu có một chút glucogen. Giai đoạn đầu của khả năng hoạt động ban ngày đã qua, con người cảm thấy mệt mỏi dù phía trước vẫn còn nhiều việc phải làm. Cần có sự nghỉ ngơi.

- 14 giờ 00: Đường cong năng lượng đi xuống. Đây là điểm thấp nhất thứ hai trong chu trình 24 giờ. Các phản ứng chậm lại.

- 15 giờ 00: Lại bắt đầu trạng thái sảng khoái của cơ thể. Các cơ quan cảm xúc nhạy cảm tới mức tối đa, đặc biệt là các cơ quan khứu giác và vị giác. Những người sành ăn cho rằng nên ăn vào đúng lúc này. Cơ thể chúng ta trở lại trạng thái bình thường.

- 16 giờ 00: Mức đường trong máu lên cao. Một số bác sĩ gọi quá trình này là quá trình đái tháo

sau bữa ăn trưa. Đó là hiện tượng bình thường. Sau thời kỳ hưng phấn đầu tiên lại bắt đầu sự suy giảm của cơ thể.

- 17 giờ 00: Hiệu suất lao động vẫn còn cao. Các vận động viên luyện tập với năng lượng gấp đôi.

- 18 giờ 00: Cảm giác đau đớn về cơ thể giảm xuống. Cơ thể cảm thấy hứng thú muốn vận động. Sự sảng khoái về tinh thần giảm xuống.

- 19 giờ 00: Huyết áp tăng lên, ít bình tĩnh nhất là lúc này. Đây là thời điểm người ta có thể cãi nhau về bất cứ chuyện vụn vặt nào, đồng thời cũng là thời gian tệ hại nhất đối với những người hay bị dị ứng. Bắt đầu những cơn đau đầu.

- 20 giờ 00: Vào giờ này, trọng lượng cơ thể đạt tới mức tối đa. Các phản ứng diễn ra với tốc độ đáng kinh ngạc. Những người lái xe cảm thấy sảng khoái. Hầu như không có tai nạn giao thông vào lúc này.

- 21 giờ 00: Trạng thái tinh thần bình thường. Thời gian này đặc biệt thích hợp với sinh viên và các diễn viên học thuộc bài và nhập vai. Trí nhớ buổi tối trở nên sắc sảo hơn. Khả năng ghi nhận nhiều hơn so với ban ngày.

- 22 giờ 00: Trong máu có nhiều bạch cầu, khoảng 12.000/cm^3 máu (mức bình thường là từ 5.000 - 8.000/cm^3). Nhiệt độ cơ thể giảm xuống.

- 23 giờ 00: Cơ thể chuẩn bị nghỉ ngơi, đồng thời vẫn khôi phục các tế bào.

- 24 giờ 00: Giờ cuối cùng trong ngày. Nếu chúng ta ngủ vào lúc 22 giờ thì 24 giờ là lúc ta đang nằm mơ. Không chỉ cơ thể mà não cũng tiến hành tổng kết và thải ra tất cả những gì không cần thiết.

CÂU CHUYỆN CUỘC SỐNG[1]

1. Giá trị của nụ cười

Giá của một nụ cười rẻ hơn giá tiền điện, thế nhưng nụ cười lại tỏa sáng nhiều hơn hàng trăm bóng đèn điện.

Không ai nghèo đến nỗi không thể mỉm một nụ cười, cũng không ai đủ giàu để sống mà không cần đến nụ cười của người khác.

Một nụ cười - vốn liếng tuy nhỏ bé - nhưng lại làm giàu cho kẻ đón nhận nó mà không hề làm nghèo đi kẻ trao tặng. Ngược lại, có khi người ta sẽ còn mãi mãi ghi nhớ.

Nụ cười tạo được hạnh phúc trong gia đình. Nụ cười là dấu hiệu của nhân ái. Nụ cười làm cho kẻ nhọc nhằn tìm được sự thoải mái dễ chịu. Nụ cười đem lại sự can đảm cho người nản chí, hoang mang.

Nếu có một lúc nào đó trong đời, bạn gặp một ai đó không cho bạn được một nụ cười như bạn đáng được nhận, thì bạn hãy quảng đại mà nở một

1. https://kynangsong.org/threads/gia-tri-nu-cuoi.8851/.

nụ cười với người đó. Bởi vì, không ai cần đến nụ cười cho bằng người không bao giờ biết cười.

Có một câu chuyện kể rằng, Saint Exupery từng là phi công tham gia chống phát xít trong Chiến tranh thế giới thứ hai. Chính từ những năm tháng này ông đã viết ra tác phẩm “Nụ cười”. Không biết đây là một tự truyện hay một câu chuyện hư cấu, nhưng tôi tin rằng nó có thật. Trong truyện, Saint Exupery là một tù binh bị đối xử khắc nghiệt và ông biết nay mai có thể bị xử bắn như nhiều người khác.

Ông viết: “Tôi trở nên quẫn trí. Bàn tay tôi giật giật, cố gắng rút trong túi áo một điếu thuốc. Nhưng tôi lại không có diêm. Qua hàng chấn song nhà giam, tôi trông thấy một người cai tù. Tôi gọi: “Xin lỗi, anh có lửa không?”. Anh ta nhún vai rồi tiến lại gần. Khi rút que diêm, tình cờ mắt anh nhìn vào mắt tôi. Tôi mỉm cười mà chẳng hiểu tại sao lại làm thế. Có lẽ vì khi muốn làm thân với ai đó, người ta dễ dàng nở một nụ cười. Lúc này dường như có một đốm lửa bùng cháy nhanh qua kẽ hở giữa hai tâm hồn chúng tôi, giữa hai trái tim con người.

Tôi biết anh ta không muốn, nhưng do tôi đã mỉm cười nên anh ta phải mỉm cười đáp lại. Anh ta bật que diêm đến gần tôi hơn, nhìn thẳng vào mắt tôi và miệng vẫn cười. Giờ đây trước mặt tôi

không còn là viên cai ngục phát xít mà chỉ là một con người bình thường.

Anh ta hỏi tôi: “Anh đã có con chưa?”. Tôi đáp: “Có” và lôi từ trong ví ra tấm ảnh nhỏ của gia đình mình. Anh ta cũng vội rút trong túi áo ra hình những đứa con và bắt đầu kể lể về những kỳ vọng của anh đối với chúng.

Đôi mắt tôi nhoà lệ. Tôi biết mình sắp chết và sẽ chẳng bao giờ gặp lại được người thân. Anh ta cũng bật khóc. Đột nhiên, không nói một lời, anh ta mở khoá và kéo tôi ra khỏi buồng giam. Anh lặng lẽ đưa tôi ra khỏi khu vực thị trấn chiếm đóng, thả tôi tự do rồi quay trở về.

Thế đó, cuộc sống của tôi đã được cứu rỗi chỉ nhờ một nụ cười”.

Từ khi đọc được câu chuyện này, tôi nghiệm ra được nhiều điều. Tôi biết rằng bên dưới mọi thứ vỏ bọc chúng ta dùng để thủ thế, để bảo vệ phẩm giá và địa vị, vẫn còn có một điều thật quý giá mà tôi gọi là tâm hồn. Tôi tin rằng, nếu tâm hồn bạn và tâm hồn tôi nhận ra nhau thì chúng ta chẳng còn gì phải sợ hãi hay căm thù, oán ghét nhau.

Nếu bạn từng có một khoảnh khắc gắn bó với đồng loại qua sức mạnh của nụ cười, thì tôi tin rằng bạn cũng đồng ý với tôi, đó là một phép lạ nho nhỏ, một món quà tuyệt vời mà chúng ta có thể dành cho nhau.

2. Câu chuyện về những ngón tay[1]

Một hôm, những ngón tay tranh luận với nhau xem ngón nào là quan trọng hơn cả. Thoạt tiên, ngón tay giữa nói:

- Tôi chiếm vị trí trung tâm của bàn tay, không có tôi thì bàn tay chẳng ra bàn tay nữa.

Các ngón khác đều cãi rằng:

- Tuy cậu ở vị trí trung tâm và cao hơn tất cả nhưng chỉ ngồi đó cho có vị thôi, chứ có giúp được việc gì cho bàn tay để cầm nắm đâu!

Ngón tay đeo nhẫn vênh mặt nói một cách tự hào rằng hắn đóng vai trò quan trọng nhất: chính hắn là người mang dấu hiệu tượng trưng cho sự trưởng thành của chủ, tức là đeo nhẫn cưới.

Nhưng các ngón tay khác đều cười và nhận xét rằng:

- Thà cậu im đi còn hơn. Chiếc nhẫn cưới ấy ông chủ cất trong túi nhiều hơn, cốt để các cô gái trẻ tưởng ông ấy chưa lập gia đình, chứ có đeo đâu. Ngoài ra cậu có làm được việc gì khác đâu?

- Quan trọng nhất vẫn là tôi! - Ngón tay trỏ nói - Ai là người chỉ đường? Ai là người vạch ra những thiếu sót của cơ quan? Chính là tôi. Thử nghe ông chủ thường nói: "Các bạn, nguyên nhân

---

1. https://truyenco.com/cau-chuyen-nhung-ngon-tay-a935.html.

sự chậm tiến của chúng ta chính là ở đây...”, mọi người đều sợ tôi trỏ vì không ai muốn mình là nguyên nhân chậm tiến của cả tập thể.

- Bạn nhầm rồi, bạn thân mến ạ - Ngón tay cái phản đối - không phải chỉ mình bạn biết chỉ. Tôi cũng chỉ, nhưng chỉ một cách khéo léo, tế nhị hơn cơ. Tôi không chỉ thẳng vào người ta mà lại chỉ qua bên phải, qua sau lưng, nhưng vẫn trúng thủ phạm như thường. Hơn nữa, trong một số trường hợp, khi muốn thoái thác trách nhiệm, tôi giúp ông chủ chỉ cho khách sang cửa khác, gặp người khác mà cầu xin, phản đối...

Từ nãy chỉ có ngón tay út im lặng. Vả lại, nó còn biết khoe khoang gì nữa: nó vốn là ngón tay bé nhất. Nhưng...

- Kìa, tại sao chú út không nói gì? - Những ngón tay khác hỏi.

- Em cũng biết chỉ đấy chứ. Vì em vốn nhỏ bé cho nên trong những lúc ông chủ cần tự phê bình, ông ấy dùng em chỉ vào ngực mình thì chẳng ai trông thấy cả. Ngoài ra, em còn được việc trong những khi cần móc ngoặc: nếu thỏa thuận với ai, chỉ cần nói xong ngay. Thế là cả hai người đều chìa em ra móc với nhau. Nhiều khi được việc phết ra đấy!

MỤC LỤC

Chịu trách nhiệm xuất bản
Q. GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT
PHẠM CHÍ THÀNH

Chịu trách nhiệm nội dung
PHÓ GIÁM ĐỐC - PHÓ TỔNG BIÊN TẬP
NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT
TS. ĐỖ QUANG DŨNG

TỔNG GIÁM ĐỐC
NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
ThS. CHU HÙNG CƯỜNG

Biên tập nội dung: ThS. CÙ THỊ THÚY LAN
ThS. NGUYỄN THỊ VÂN
HOÀNG THU QUỲNH
LÊ THỊ HẰNG
Trình bày bìa: NGUYỄN MẠNH HÙNG
Chế bản vi tính: HOÀNG MINH TÁM
Sửa bản in: TẠ THU THỦY
Đọc sách mẫu: LÊ THỊ HẰNG

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT, Số 6/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội
ĐT: 080.49221, Fax: 080.49222, Email: suthat@nxbctqg.vn, Website: www.nxbctqg.vn

TÌM ĐỌC SÁCH
CỦA NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

ThS. Phùng Thanh, ThS. Bùi Văn Mạnh (Đồng chủ biên)

- PHONG CÁCH LÀM VIỆC HỒ CHÍ MINH - MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN

Nhiều tác giả

- CHĂM LO LỢI ÍCH, HẠNH PHÚC VÀ PHÁT HUY QUYỀN LÀM CHỦ CỦA NHÂN DÂN THEO TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, PHONG CÁCH HỒ CHÍ MINH

TS. Phạm Thuyên

- CÔNG NGHIỆP HÓA, HIỆN ĐẠI HÓA NỀN KINH TẾ VIỆT NAM TRONG BỐI CẢNH CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP LẦN THỨ TƯ


ISBN 978-604-57-5195-4
9 786045 751954


8935279116492

SÁCH KHÔNG BÁN